

Manipulation ludique du cerceau de gymnastique

Hula hoop

Objectif

Amélioration de l'habilité générale

Âge cible

Les exercices se compliquent progressivement

Courte description

- > Les cerceaux sont au sol et les enfants courent autour en slalom. (En avant, latéralement, an arrière)
- > Les cerceaux sont au sol et les enfants sautent d'un cerceau à un autre (Sauts à deux jambes, sauts à une jambe)
- > Les enfants sautent de cerceau à cerceau en combinaison (p.ex. 2 fois vers l'avant, 1 fois en arrière ; d'abord à deux jambes après à une jambe)
- > Les enfants courent à travers les cerceaux avec des tâches progressivement plus difficiles (lever la main droite dans un cerceau bleu, main droite cerceau bleu main gauche cerceau jaune, main droite cerceau bleu main gauche cerceau jaune s'accroupir cerceau vert etc.)
- > Les enfants font tourner le cerceau autour de la hanche. (Hula-Hoop)
- > Les enfants font rouler le cerceau et essaient de le traverser sans le toucher.
- > Les enfants font rouler le cerceau de manière à ce qu'il retourne vers eux.

Matériel

Cerceaux gymnastiques de couleurs différentes