Activité physique avec foulards

Jour 1 :

Laissez votre enfant jouer librement avec un foulard

Proposez lui un petit échauffement corporel en utilisant le foulard:

→ tenir le foulard dans une main puis réaliser des tours dans un sens puis dans l'autre sens. Même exercice de l'autre main

→ faire passer le foulard entre ses jambes puis le récupérer de l'autre main

Tenter de lancer le foulard puis le rattraper avec deux mains puis ensuite avec une seule main

Jour 2 :

Lancer/rattraper : je lance le foulard avec la main droite (ou gauche pour les gauchers) puis je le rattrape avec l'autre main façon patte de chat (doigts vers l'avant)

Introduire un second foulard : placer un foulard dans chaque main :

Lancer le foulard de main droite au dessus de la gauche. Lorsque le foulard est assez haut, je lance celui de la main gauche vers la main droite. Je Rattrape en patte de chat d'abord le premier puis le second foulard.

CONSIGNES :

- Je prends un foulard dans chaque main.
- Je lance le foulard de la main droite au-dessus la main gauche.
- Je suis le foulard du regard et je repère le point haut.
- Lorsque le foulard atteint le sommet de sa trajectoire, je lance le deuxième foulard de la main gauche au-dessus la main droite.
- Je rattrape en "patte de chat" d'abord le foulard n°1, puis le foulard n°2.

1

2