
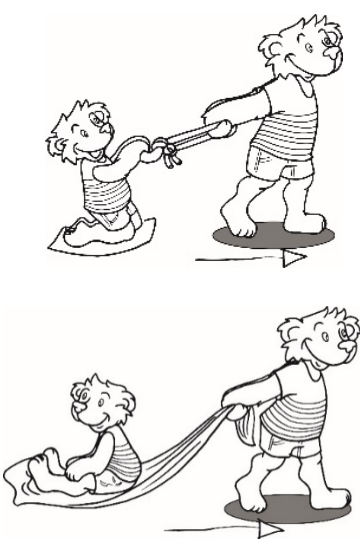

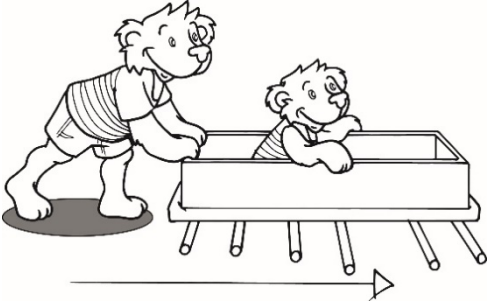


Glisser - patiner

Activités de base:	Jeu, exercice / exercice avec partenaire, station avec engins:	Matériel	Croquis:
glisser – patiner	<p>Jeu «différents sports»: Dans le cadre d'estafettes Faire du patinage, du ski de fond et du patin à roulettes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer sur le trajet défini avec un morceau de tapis sous chaque pied. 		
glisser – patiner	<p>Exercice avec partenaire avec des restes de tapis: Se faire tirer en étant assis sur un morceau de tapis ou un drap. Se tenir à une corde, à un cerceau, à des bâtons ou à un anneau à lancer par lequel passe une corde. Lorsque la personne qui tire prend le drap en main pour tirer, l'activité de base « tirer » n'est plus valable pour la personne qui se fait tirer. En étant couché, assis, à genoux ou debout: plus la position de départ est haute, plus il faut de tension du corps pour rester en équilibre. Regard dans le sens de la traction: ce sont principalement les muscles antérieurs du tronc qui sont utilisés. Regard dans le sens inverse de la traction (possible surtout avec un drap): ce sont principalement les muscles postérieurs du tronc qui sont utilisés. La personne qui tire devrait regarder dans la direction de la traction. Cela est plus favorable au dos.</p>	restes de tapis, drap, corde, anneau, bâtons, anneau à lancer	

<p>glisser – patiner</p>	<p>Exercice avec partenaire avec des restes de tapis: Se faire tirer en étant assis sur un morceau de tapis ou un drap. Se tenir à une corde, à un cerceau, à des bâtons ou à un anneau à lancer par lequel passe une corde. Lorsque la personne qui tire prend le drap en main pour tirer, l'activité de base « tirer » n'est plus valable pour la personne qui se fait tirer. En étant couché, assis, à genoux ou debout: plus la position de départ est haute, plus il faut de tension du corps pour rester en équilibre. Regard dans le sens de la traction: ce sont principalement les muscles antérieurs du tronc qui sont utilisés. Regard dans le sens inverse de la traction (possible surtout avec un drap): ce sont principalement les muscles postérieurs du tronc qui sont utilisés. La personne qui tire devrait regarder dans la direction de la traction. Cela est plus favorable au dos.</p>	<p>restes de tapis, drap corde, anneau, bâtons, anneau à lancer</p>	
<p>glisser – patiner</p>	<p>Station à engins «Ohé matelot!»: Un caisson symbolise un bateau, un radeau, un train, une luge ou tout autre moyen de transport. L'enfant est assis dans un couvercle de caisson posé à l'envers. Ce couvercle de caisson est posé sur des bâtons de gymnastique. Le parent fait avancer le couvercle de caisson et pose tous les bâtons qui roulent vers l'arrière à l'avant du couvercle de caisson. Variante: le couvercle de caisson peut aussi être posé sur deux planches avec des roulettes pivotantes (environ 30 x 40 cm).</p>	<p>couvercle de caisson, bâtons de gymnastique pour la variante: 2 planches avec des roulettes</p>	

glisser – patiner

Station à engins «la taupe et la chenille» :

Les couloirs de la galerie de la taupe sont bloqués par des mottes de terre.

La taupe doit les enlever.

L'enfant est couché sur le ventre sur une planche à roulettes et se déplace sur le terrain de jeu (les galeries). En route, l'enfant ramasse les mottes de terre (sacs de riz) et les pose sur son dos.

Le parent se déplace comme une chenille autour du terrain de jeu. Pour cela, le parent utilise deux morceaux de tapis. Les mains sont placées sur un morceau et les pieds (ou les genoux) sont placés sur l'autre morceau de tapis. Le ventre est face au sol. En alternance, bouger les mains vers l'avant puis faire suivre les pieds. Le parent peut aussi se déplacer en marche arrière (bouger en direction des pieds).
Changement de rôles.

planche à roulettes
sacs de riz
2 morceaux de tapis
4 cônes pour délimiter le terrain. Il est aussi possible de faire ces exercices sur deux voies parallèles

