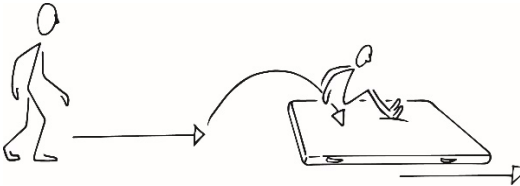

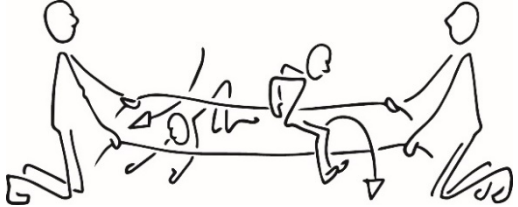
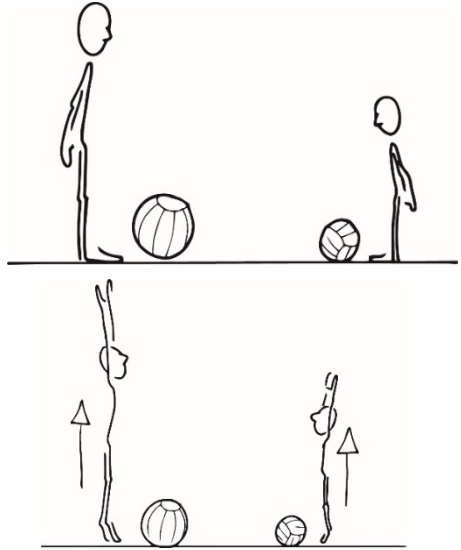



Sautiller – sauter

Activités de base:	Jeu, exercice / exercice avec partenaire, station avec engins:	Matériel	Croquis:
sautiller – sauter	<p>Jeu «sauter loin et haut»: Prendre de l'élan et sauter sur un tapis (tapis de 40 cm ou de 16 cm). Le tapis doit être poussé vers l'avant de cette façon. Atterrissage sur le ventre (tapis de 40 cm) ou sur les pieds (tapis de 40 cm ou de 16 cm) (plus difficile). Variantes: Faire plusieurs sauts les uns après les autres pour faire bouger le tapis sur une distance définie. L'exercice peut également se faire sous forme de concours avec deux équipes en activité parallèle. L'enfant et le parent peuvent sauter en même temps sur le tapis. Attention: si l'enfant et le parent sautent en même temps, l'enfant doit absolument atterrir avant ou en même temps que l'adulte sur le tapis. Si l'enfant atterrit après le parent, il risque de ne pas atteindre le tapis.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	tapis de 40 cm et / ou tapis de 16 cm Avec organisation parallèle : un tapis par équipe	
sautiller – sauter	<p>Exercice avec partenaire «le fossé»: Poser deux cordes au sol pour créer un fossé. Un côté du fossé est large et l'autre bout du fossé est étroit. Sauter par-dessus le fossé: Sauter et atterrir à pieds joints, sauter sur un pied et atterrir sur ses 2 pieds, sauter et atterrir sur un pied. Sauter comme une grenouille, comme un cheval, comme un lapin, etc. Sauter avec rotation.</p>	2 cordes	

	Du côté plus étroit: position en appui d'un côté du fossé et ensuite sauter par-dessus le fossé avec un saut facial groupé.		
sautiller – sauter	<p>Exercice avec partenaire avec des cordes: Deux parents sont à genoux l'un face à l'autre et tendent une corde avec une main. Les enfants passent et sautent sur un pied ou à pieds joints par-dessus les cordes. Varier la hauteur des cordes. Autres possibilités: marcher à 4 pattes ou faire un saut facial groupé.</p>	2 cordes	
sautiller – sauter	<p>Exercice avec partenaire: Un poste d'un «circuit training». Les couples se font face. Une balle (ballon de volley-ball ou balle de gymnastique) se trouve aux pieds de l'enfant. Un medizin ball se trouve aux pieds du parent. Déroulement : lever la balle au-dessus de la tête et la reposer au sol. Ensuite, faire un saut en extension. L'enfant et le parent font les exercices en même temps pendant la durée du circuit (ou répéter l'exercice un certain nombre de fois, par ex. 10 à 15 fois, si l'exercice ne fait pas partie d'un circuit).</p>	<p>Enfant: 1 ballon de volley-ball, balle de gymnastique, ... Parent: 1 medizin ball</p>	

<p>sautiller – sauter</p>	<p>Station à engins «sauter dans la piscine, dans le lac ou dans la toile de sauvetage»: L'enfant saute d'un caisson dans un «parachute» tendu au-dessus d'un tapis de 40 cm. Les autres enfants et les parents font des vagues avec le parachute. L'enfant qui saute peut choisir s'il veut de grandes ou de petites vagues.</p>	<p>1 caisson 1 tapis 40 cm 1 «parachute» ou 1 drap</p>	 A black and white line drawing illustrating the activity. On the left, a child is jumping from a rectangular box. A large, draped fabric (the parachute) is stretched out over a mat on the ground. Several other children and adults are gathered around the mat, some holding the edges of the fabric to create waves. The child who jumped is now inside the fabric.
---------------------------	--	--	---