

Enfant

Vous avez besoin de la ceinture, d'une serviette, et de doudous et d'un balai....

Une serviette posée au sol

L'enfant s'assoit dessus et doit se déplacer sur les fesses partout dans la maison à l'aide de ses pieds et mains à droite, gauche, avance, recul, tourne

Avance 2 pieds/une main et recul

Tourner avec les mains les pieds levés

Tourner que avec les pieds

etc



Levé les fesses en appui sur les mains et pieds la serviette dessous, et tourner avec vos 4 appuis de face au sol puis de dos etc (sans reposer vos fesses, genou, coudes)

Ceinture au sol en ligne

Marcher dessus équilibre (funambule)

Cloche pied

Sautille droite/gauche pieds joint sur place

puis en avançant et reculant

puis à cloche pied

Pas chassés autour

Ceinture entre pieds, saute et demi tour, puis un tour



Doudou en ligne comme des plots

Chasse

Saute pieds joint par dessus,
puis cloche pied



Jeux à 2

Tous les doudous au sol

pousser avec la plante du pied (technique de balayage) jusque à la cible, (ceinture posée en rond au sol)

Puis faire un match si 2 pers (2 cibles)



Ceinture en ligne centrale

face à face de chaque côté

10 doudous chacun

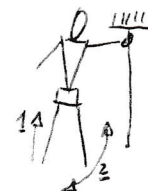
en mettre le plus possible chez l'autre en 1 min avec sa plante du pied et compter qui en a mis le plus



O soto gari avec un manche à balai

Main droite qui tient le manche, avance pied gauche à côté du manche et fauche le balai avec la jambe droite d'avant en arrière puis revient en position de départ

Des 2 côtés...



Chute arrière

Debout lit ds le dos

sassoier rouler en arrière dessus en levant les jambes

Roule et frappe de 2 mains sur le matelas

