

JOUER AVEC DES OBJETS DU QUOTIDIEN

CHAUSSETTE ENROULÉE POUR REMPLACER UNE BALLE

Lancer

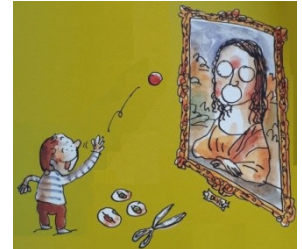


Visette (dès 1 joueur)

Comment ?

Placer la corbeille sur une table basse et définir la ligne de tir. A tour de rôle, chaque joueur lance les trois balles. Qui marque le plus de paniers ?

Matériel : une corbeille et 3 balles



Variante du bricoleur : faire un dessin sur un carton rigide et en découper des parties pour en faire des cibles

Souplesse



Attrape vite (3 joueurs)

Comment ?

Deux joueurs s'asseyent face à face, les jambes tendues, les mains derrière le dos. Placer une balle de chaque côté, au niveau des pieds. Le troisième joueur annonce la couleur à attraper. Qui sera le plus rapide ?

Matériel : 2 balles de couleurs différentes

Variantes :

- Le meneur du jeu peut faire des pièges (annoncer une couleur de balle qui n'existe pas).
- Associer des mots aux différentes couleurs (jaune= soleil, rouge=pomme, bleu=eau, ...) ou des consignes (vert=démarrez !, rouge=arrêtez)

Equilibre



Doucement mais surement (3 joueurs)

Comment ?

Poser des balles sur différentes parties du corps (tête, avant bras, épaules) et se promener dans la maison sans les faire tomber.

Matériel : 2-4 balles ou autres objets

Variante avec un dé :

Tirer un dé (ou plusieurs dés) et effectuer le parcours indiqué par celui-ci. Exemple :

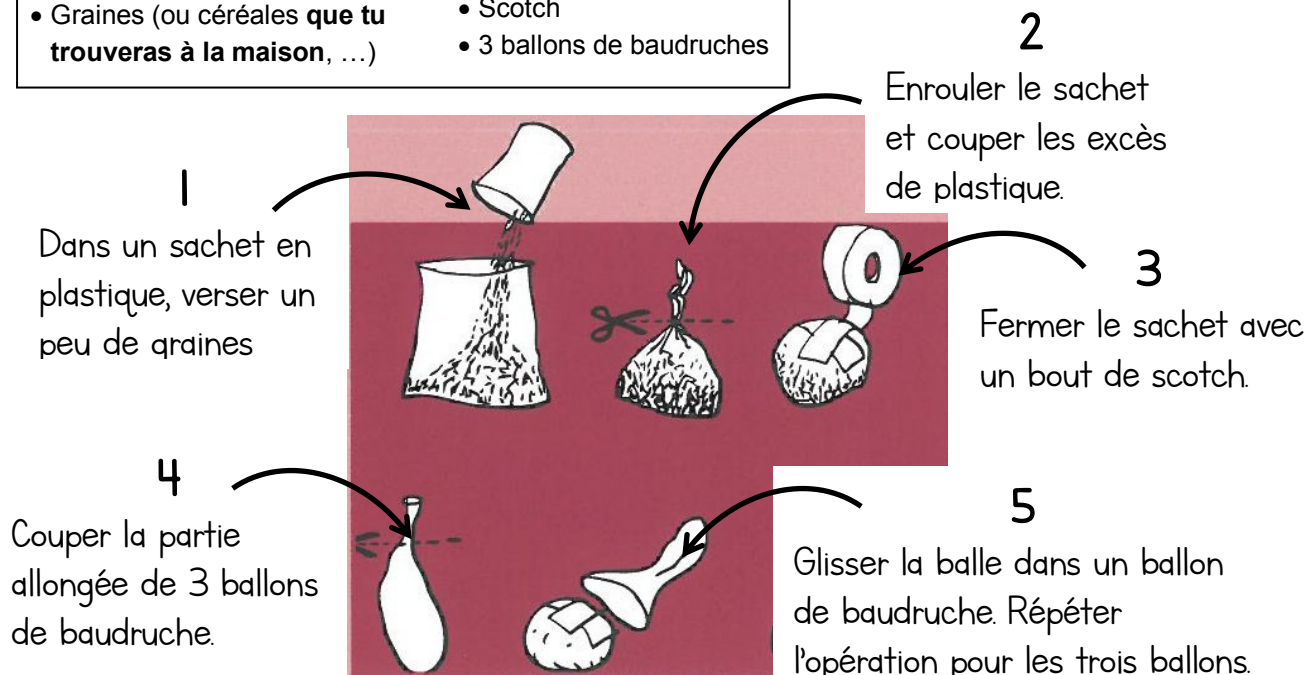
Chambre 1	Chambre 2	Cuisine	Salle de bain	Salon	Autour d'une chaise

BRICOLAGE ET GYM

Bricole tes balles

Pour la fabrication d'une balle il te faut :

- 1 sachet en plastique
- Ciseaux
- Graines (ou céréales que tu trouveras à la maison, ...)
- Scotch
- 3 ballons de baudruches

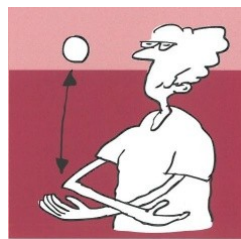
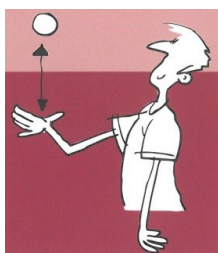


Coordination

Si tu n'as pas le matériel pour fabriquer les balles, utilise une chaussette enroulée.

Jonglage (1 joueur)

Comment ? Avec une balle, lancer et attraper la balle avec une main.

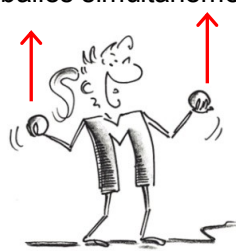


Comment ? Avec deux balles, chacune dans une main au départ

Lancer toujours avec la même main



Lancer et attraper les 2 balles simultanément



Lancer et attraper les 2 balles en alternance




Lancer croisé



Variantes :

- Jongler avec des foulards (ou mouchoirs en tissus)
- https://schulebewegt.ch/fr/specials-sets/chez-soi-c-1-2/Attrape_la_balle

DANSER

 Chihuahua - Dj Bobo

Intro : pause

« Chihuahua »

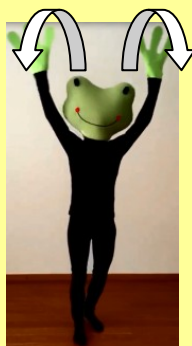
7 FOIS



1 - Main G* devant 2 - Main D* devant 3 - Mains en l'air

4 - Ferme les mains 2 fois

1 FOIS



1-2-3-4 - Cercle avec les bras

« Voiture »

4 FOIS

Tiens entre tes mains un volant imaginaire



1-2 Balance avec le haut du corps à G



3-4 Balance avec le haut du corps à D

*G = gauche

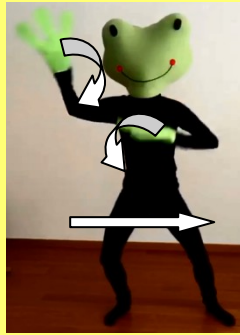
*D= droite

« Dance »

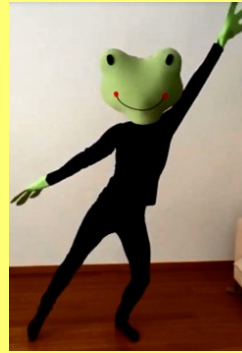
2 FOIS



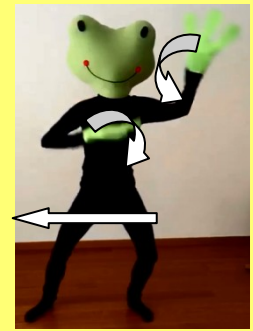
1-2 Bras G en haut



3-4 Balance à D + fais des rotations avec les avant-bras



5-6 Bras D en haut



7-8 Balance à G + fais des rotations avec les avant-bras

« Clap clap »

2 FOIS



1-2 Tape des mains une fois à G



3-4 Tape des mains une fois à D

+

1 FOIS

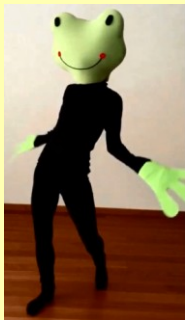


8 temps Tourne sur toi

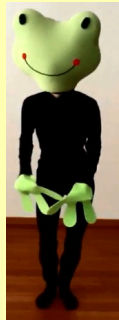


« Salsa »

4 FOIS



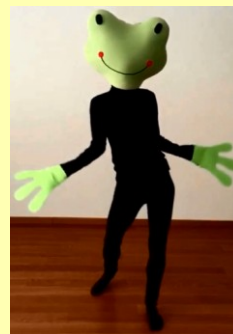
1-2 Avance le pied G + écarte les bras



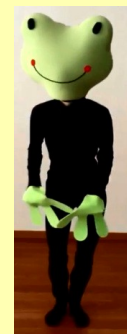
3-4 Ramène le pied + Serre les bras



5-6-7-8 Saut



1-2 Avance le pied D + écarte les bras



3-4 Ramène le pied + Serre les bras



5-6-7-8 Saut

REFAIRE DANS L'ORDRE SUIVANT :

« Voiture » - « Dance » - « Clap clap » - « Salsa » - « Chihuahua » - « Salsa »