

Activité

 Facile

 10 min

 Se dépenser

 Cour de récréation

 Être agile

 A deux

Matériel 

Aucun

Description de l'activité

A cloche pied, paumes contre paumes, réussir à faire poser le pied au sol de son adversaire.

Deux enfants face à face sur un pied, **paumes contre paumes**.

Déséquilibrer son adversaire sans quitter le contact des paumes de la main, en restant bien sur un pied et en sautillant. Les bras ne doivent pas se croiser.

Le joueur qui réussit à faire poser le pied à terre à son camarade marque un point.

On change alors de jambe d'équilibre.

Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

Évolution

- Jambe opposée puis jambe symétrique.
- Sans sautiller.
- Paume contre paume, l'autre main dans le dos, en sautillant ou pas.
- A l'aveugle avec un bandeau sur les yeux.

Inclusion



Garder les pieds au sol.

Permettre d'utiliser la deuxième main (« immobilisée » dans le dos) comme main d'équilibre.