

Activité



Modéré



10 min



Se dépenser



Cour de récré et maison



Être agile



Seul et en groupe

Matériel



Un cerceau par enfant

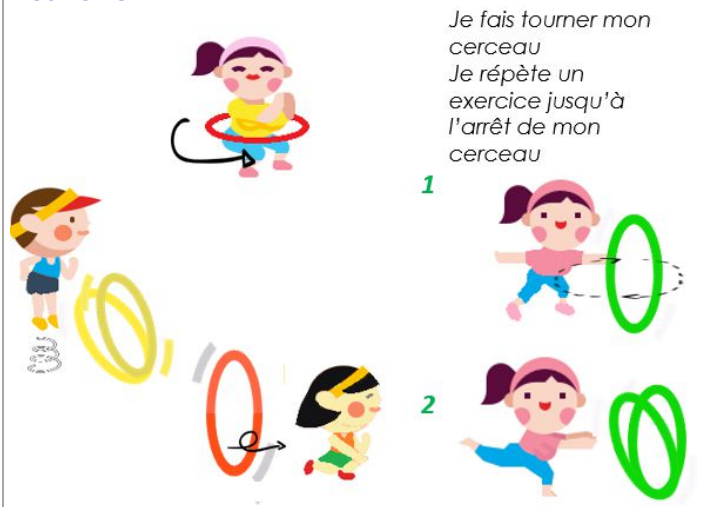


Description de l'activité

Faire tourner le cerceau autour de ses hanches avant de le faire tourner au sol pour réaliser des exercices avant qu'il ne retombe.

1. Positionner le cerceau autour de sa taille et bouger les hanches, le ventre d'avant en arrière, de droite à gauche, pour faire tourner le cerceau le plus longtemps possible sans qu'il ne tombe.
2. Utiliser le cerceau qui tourne comme un sablier ou un « Timer » et réaliser à côté des exercices tant que le cerceau tourne. A chaque fois que le cerceau s'arrête de tourner et tombe à plat, le reprendre, le faire tourner et réaliser un autre exercice ou une autre consigne

Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

Inclusion



Permettre aux enfants de réaliser les exercices simples ou en imitant un camarade à côté
Guider les enfants avec des images pour certains exercices ou en démontrant avant

Évolution

- Un meneur décide des exercices qui seront réalisés par tous les joueurs en même temps
- Les exercices sont mémorisés et répétés selon l'envie ou bien dans un ordre imposé à chaque rotation de cerceau...

Varié les exercices proposés pendant que le cerceau tourne :

Formule Fitness

- Des exercices de Tabata (Jumping Jacq, genoux poitrine, pompes, sauts pieds joints sur place, à droite puis à gauche, flexion, sauts en extension, talons fesses, courir en tournant autour du cerceau, passer dedans...)

Formule artistique

- Créer et proposer aux autres des postures en mouvement ou statiques que l'on tient durant la rotation du cerceau