

Défi sportif n°3 La chaise



Matériel :

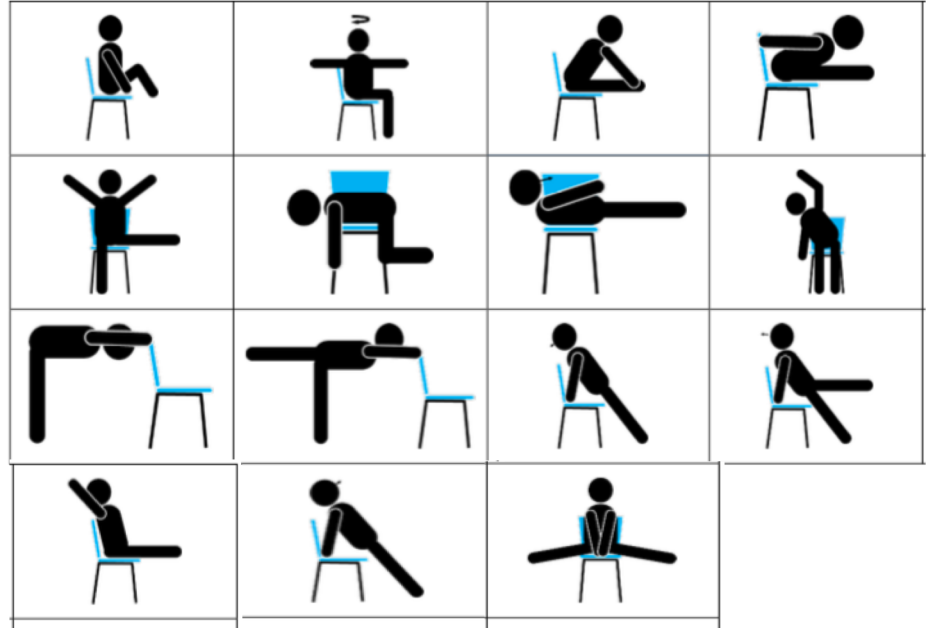
- une chaise
- matériel pour écouter de la musique

Variantes :

- Tenir la position plus longtemps.
- Demander à quelqu'un d'autre de choisir les positions.
- Tirer les positions au hasard.
- Inventer des positions.
- Défi à deux (A et B) : A réalise une position et demande à B de faire la reproduire.

Ce qu'il faut faire (sous la responsabilité d'un adulte) :

1. Je choisis une position que je tiens 3 secondes (compter 331, 332, 333).
2. Je choisis des 2, 3, 4... positions à enchaîner en tenant 3 secondes à chaque fois. Je peux le faire en musique.



Défi sportif n°4 La danse en croix

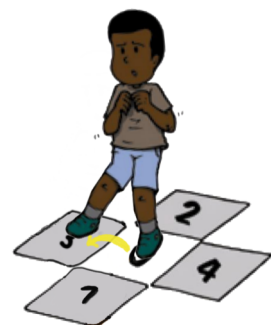
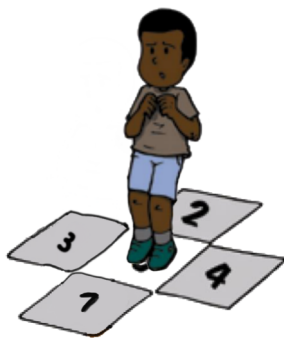
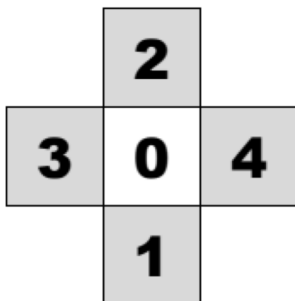


Matériel :

- représenter une croix au sol
- matériel pour écouter de la musique

Ce qu'il faut faire :

1. Je me place pieds joints dans la case « 0 ».
 2. Je mets le pied droit ou le pied gauche dans les cases suivantes :
1 - 2 - 3 - 4 - 3 - 3 - 4 - 4 - 1 - 2 - 3 - 4 - 3 - 4 - 1 - 2
- Après chaque mouvement je remets mes deux pieds dans la case 0. Je peux le faire en musique



Variantes :

- Ajouter les bras : à chaque fois que je bouge mon pied droit, je bouge mon bras gauche et inversement .
- Changer de chanson : trouver un rythme lent puis plus rapide.
- Changer l'ordre des nombres.
- Inventer sa propre danse
- Varier les mouvements : mettre ses deux pieds dans la case demandée, lever les deux bras sur le 0...