

Sauts de lapin

2 à 3 ans

DURÉE : 5 - 10 minutes

HABILETÉS : Sauter, agilité, équilibre et coordination

EXIGENCES : Espace à l'extérieur sur l'herbe ou sur chaussée sèche. Un morceau de corde ou de ruban à mettre sur le gazon, ou, à l'aide d'une craie, marquer une ligne de départ sur la chaussée (asphalte).

Instructions

1. Parlez avec votre enfant à propos des lapins. « Comment se déplacent-ils? », par exemple.
2. Montrez à votre enfant comment sauter comme un lapin, les pieds la largeur des épaules.
3. Gardez vos mains de chaque côté de votre corps.
4. Décollez avec les deux pieds et atterrissez avec les deux pieds en même-temps.
5. Jouez « suis-moi » en sautant comme un lapin à tour de rôle.

Variantes

- Créer une ligne de départ pour voir et mesurer comment loin vous pouvez sauter.
- Faire une course à relais avec d'autres enfants, ou adultes, à une fête ou au parc. Créer une ligne de départ et un marqueur à environ 5 à 8 mètres de cette ligne. Chaque joueur saute de la ligne de départ et fait le tour du marqueur et reviens au départ avant que la personne suivante puisse y aller.
- Offrez des points de bonus pour ceux qui peuvent bouger leur nez comme un lapin!

Avantages

- Cette activité développe le saut de base.
- Il développe également l'agilité, l'équilibre et la coordination.