

ÉQUILIBRE EN NOMBRE



GYMNASTIQUE

MATÉRIEL >>>

- ✓ Musique (facultatif)

PRÉPARATION >>>

- ✓ Les participants se tiennent à une distance sécuritaire les uns des autres.

DÉROULEMENT >>>

- ✓ À votre signal, les participants se déplacent dans l'aire d'activité de différentes façons (p. ex., courir, sauter, marcher, galoper, gambader).
- ✓ Après une minute, montrer un chiffre avec les doigts et signaler aux participants de s'arrêter et d'adopter une position d'équilibre.
- ✓ Le nombre de doigts représente le nombre de parties du corps sur lesquelles les participants doivent se tenir un équilibre. Par exemple, si vous levez quatre doigts, les participants peuvent se tenir en équilibre sur deux pieds et deux mains.