

KOH - LANTA BABY

Bonjour à tous, aujourd'hui nous nous retrouvons pour une toute première séance.

Vos enfants débordent d'énergie et c'est le moment pour eux de vous montrer ce qu'ils savent faire !

Les enfants, vos parents vont vous mettre en place un petit parcours du combattant. Votre imagination et votre énergie seront votre force tout au long de l'activité.

Installez-vous dans la pièce de votre choix.



Vous disposez 3 chaises en ligne droite en les espaçant.

- Vous allez devoir passer **en-dessous** la première chaise
- Puis **au-dessus** la seconde
- Et finir par passer une dernière fois **en-dessous**.

Disposer 3 peluches sur le sol à un pas d'adulte entre chaque.

- Vous allez devoir sauter au-dessus des peluches. Pour les plus grands, on essaye de sauter avec les jambes collées.

Faire de l'espace sous la table.

- Vous allez devoir vous déplacer comme des serpents pour passer d'un côté l'autre. Pour les plus grands, on essaye en serpent arrière.

Placer un tapis ou une serviette au sol

- Vous allez devoir réaliser le saucisson (on s'allonge sur le côté, les bras le long du corps, jambes tendues et on roule) ou une roulade avant (on met les mains au sol, on colle le menton sur la poitrine, on regarde son ventre, on pousse sur ses jambes pour rouler)

**Le parcours touche à sa fin mais ne vous inquiétez pas on se retrouve très vite pour une suite !
Vous pouvez faire le parcours autant de fois que vous le souhaitez.**

**Pour finir cette séance, vous devez créer une petite histoire et elle devra commencer par :
Dans mon jardin...**

Vous pouvez envoyer vos petites histoires à montaud-gymnastique42@hotmail.fr afin que nous puissions les lire.

Bonne séance, nous espérons vous revoir très vite

