

Séance gym enfant 3-4ans

On garde la forme (Bras, cardio, abdos)

Séance 8

Consignes : Les parents doivent effectuer les mouvements en même temps que les enfants

Echauffement:

Marcher à 4 pattes 30 secondes.
Courir 30 secondes.
Marcher en canard.
Courir 30 secondes.
Marcher et effectuer des grands Cercles avec les bras.
Courir 30 secondes.
Sauter pieds joints.
Pause sur place.
Marcher à 4 pattes 30 secondes rapidement.
Courir 30 secondes.
Marcher jambes pliées rapidement.
Courir 30 secondes.
Marcher et effectuer des grands Cercles avec les bras rapidement.
Courir 30 secondes.
Sauter pieds joints rapidement.

Hydratez-vous.

1 min de pause.

Manipulation ballon:

Lancer un ballon en l'air
30 secondes.
30 secondes de temps libre
(laisser pratiquer votre enfant).
Lancer un ballon par terre
30 secondes.
30 secondes de temps libre.
Lancer un ballon sur un mur
30 secondes.
30 secondes de temps libre.
Faire rouler un ballon par terre
avec les mains 30 secondes.
30 secondes de temps libre.
Lancer le ballon à une personne
30 secondes.
30 secondes de temps libre.
Déplacer le ballon avec ces pieds
30 secondes.

Pause.

Hydratez-vous.

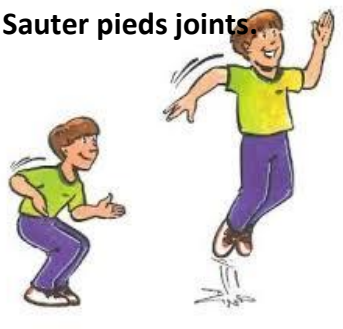
Marcher à 4 pattes.



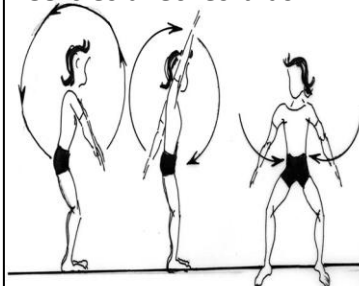
Marche Canard.



Sauter pieds joints



Cercles avec les bras.



Lancer.



Déplacer le ballon.



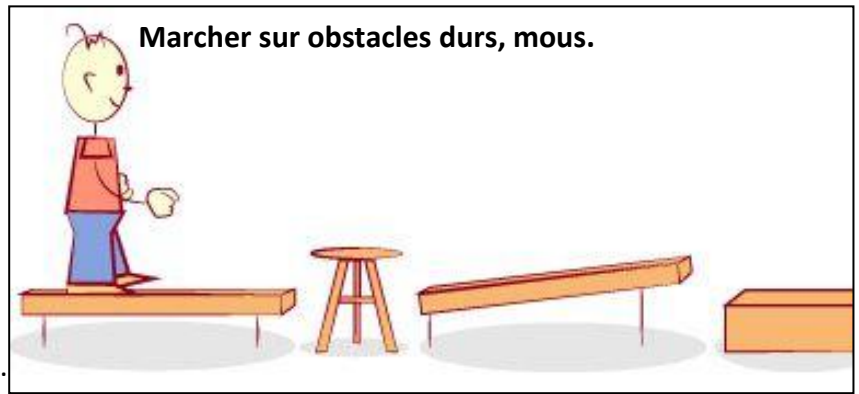
Lancer la balle à une personne.



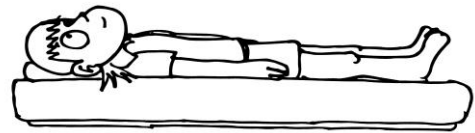
Equilibre sur objets :

Marcher sur objets durs 30 secondes.
1 minute de récupération.
Marcher sur objets mous 30 secondes.
30 secondes de récupération.
Marcher à 4 pattes sur objets dur 30 secondes.
30 secondes marche normal.
Marcher à 4 pattes sur objets mous 30 secondes.
30 secondes marche normal.
Alterner marche, à 4 pattes, objets durs et
objets mous 30 secondes.

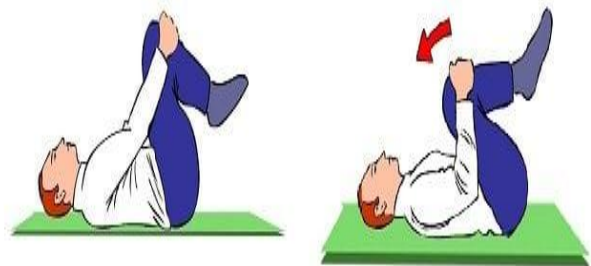
Hydratez-vous



Allonger sur le dos.



Les genoux dans les bras.



Retour au calme :

S'allonger sur le dos 30 secondes.
Allonger sur le dos prendre les
genoux dans les bras 30 secondes.
S'allonger sur le ventre 30 secondes.
Allonger sur le ventre mettre la
tête dans les bras et fermer les yeux..
Hydratez-vous.

Allonger sur ventre.



Fin de séance.

A bientôt.

Adrien ALIX