

Position horizontale



(tous les exercices à effectuer dans le bassin d'apprentissage, les exigences étant croissantes)

Relaxer:

Matériel: -

Les enfants se répartissent contre le bord du bassin et y déposent les bras en arrière. Maintenant, ils se penchent en arrière pour arriver sur le dos en position couchée, le mouvement des jambes étant autorisé.

Crocodile:

Matériel: -

Les enfants se trouvent sur l'escalier et marchent sur leurs mains, leurs jambes sont tendues à plat vers l'arrière et forment la queue du crocodile.

De la position "petit paquet" en position debout:

Matériel: -

Les enfants sont allongés sur l'eau en position couchée sur le dos. Les jambes sont pliées vers le ventre (petit paquet), ensuite les pieds sont posés au sol.

Une affaire de tête:

Matériel: -

Les enfants s'allongent sur le ventre et sur le dos et essaient toutes positions possibles de la tête. Qu'est-ce qui fonctionne, qu'est-ce qui ne fonctionne pas ?

Pantin

Matériel: -

Les enfants font le pantin en position plate (dos et ventre). Qui peut faire cet exercice le plus longtemps ? Qui peut avancer de cette façon ?

