

→ S'équilibrer


- Avec des objets au sol (pas japonais, lattes, etc.) : l'enfant se déplace debout ou à 4 pattes, en posant ses pieds (et/ou ses mains) sur les objets, en avançant ou à l'arrêt en équilibre (sur une main et un pied par exemple)  Fig. 18

 Fig. 18




- Sur une poutre ou un banc, plus ou moins hauts selon l'âge des élèves : l'enfant avance et recule, lance un objet et/ou en attrape un sans tomber, ramasse un objet au sol si la poutre y est posée, passe par-dessus un objet posé sur le banc ou la poutre  Fig. 19

 Fig. 19



→ Voler


- Sur un banc ou une poutre : l'enfant se déplace debout ou à quatre pattes et saute en contrebas.
- Sur un trampoline  Fig. 20 : l'enfant rebondit sur le trampoline plusieurs fois de suite, rebondit pour voler vers le sol ou rebondit sur les pieds et sur les fesses (voir les activités concernant le saut, p. 17-21).

 Fig. 20



→ Rouler


- Avant de rouler complètement, on peut faire comprendre la notion de bascule, en faisant effectuer le culbuto aux enfants : assis, les genoux entre les bras, ils basculent d'avant en arrière sans se renverser complètement.
- Vers l'avant : l'enfant fait des roulades entre 2 bandes au sol ou sur un plan incliné  Fig. 21, il fait la brouette et roule ensuite, ou bien roule sur un ballon.
- Vers l'arrière : l'enfant fait des roulades entre 2 bandes au sol ou sur un plan incliné.

 Fig. 21

