

EPS

Jeu d'équilibre et de coordination (pour 10 lignes environ 3,5 à 4 m sont nécessaires)

1. Imprimer ou dessiner 10 mains droites, 6 mains gauches, 8 pieds droits, 10 pieds gauches. (pour prendre moins de place imprimer 2 mains sur une feuille A4 en format paysage)
2. Adapter le nombre de lignes en fonction de la place disponible.
3. les scotcher au sol pour qu'ils ne glissent pas avant débiter le jeu.
4. Jouer pieds nus pour éviter de glisser.

Disposition des lignes de gauche à droite:

Ligne 1	Pied gauche	Main gauche	Pied droit
Ligne 2	Pied gauche	Pied droit	Main droite
Ligne 3	Pied gauche	Main droite	Pied droit
Ligne 4	Main gauche	Pied gauche	Pied droit
Ligne 5	Main gauche	Pied gauche	Main droite
Ligne 6	Pied gauche	Main gauche	Pied droit
Ligne 7	Pied gauche	Pied droit	Main droite
Ligne 8	Pied gauche	Main droite	Pied droit
Ligne 9	Main gauche	Pied gauche	Pied droit
Ligne 10	Main gauche	Pied gauche	Main droite

Règles du jeu :

- Passer d'une ligne à l'autre en respectant l'ordre des mains et pieds à mettre au sol
- Mettre au sol simultanément les mains et les pieds (ne pas faire comme la quatrième personne en T-shirt rose pâle et jeans bleu de la vidéo. Cela est de la triche).
- S'arrêter dès qu'une erreur est faite.

Complexification du jeu :

- Une fois que tu as réussi à faire toutes les lignes sans te tromper, tu peux te chronométrer pour essayer de les réaliser le plus vite possible.

Simplification :

- Imprime les mains et pieds de couleur pour t'aider

Vidéo de démonstration :

https://www.youtube.com/watch?time_continue=56&v=2Iio6I6lIV0&feature=emb_title















