

UN PEU DE GYMNASTIQUE...

« Le chien »



Objectif : s'assouplir / seul et sans matériel.

Déroulement : mettez vous à quatre pattes et poussez sur vos pieds de façon à amener vos hanches vers le haut. Ensuite, reposez vos talons sur le sol, puis poussez sur vos mains et relâchez votre tête et votre nuque. Revenez à votre position initiale.

Quelques conseils pratiques :

- Pratiquer pieds nus et sur une surface non glissante
- Porter des vêtements amples et confortables
- Il vaut mieux ne pas effectuer ces séances juste après le repas
- Faire les mouvements en même temps que votre enfant pour qu'il puisse vous imiter
- Ne forcez pas votre enfant à tenir longtemps la posture si il ne veut pas, ce doit être avant tout un moment agréable et amusant