

Un hérisson sur ma tête



ESPACE : La classe, la salle de motricité ...

EFFECTIF : La classe entière, individuellement

MATÉRIEL : Le kit Sensoriel (balles hérissons, balles de massage, balles sans rebond ...)



CONSIGNES :

- Individuellement, chaque enfant prend une balle dans sa main et la fait rouler sur sa tête.
- Ensuite faire descendre la balle sur le cou et la faire rouler sur les cervicales et les trapèzes.

VARIANTES :

- Faire l'exercice avec deux mains, puis une seule main.
- Changer de forme et de taille de balles.

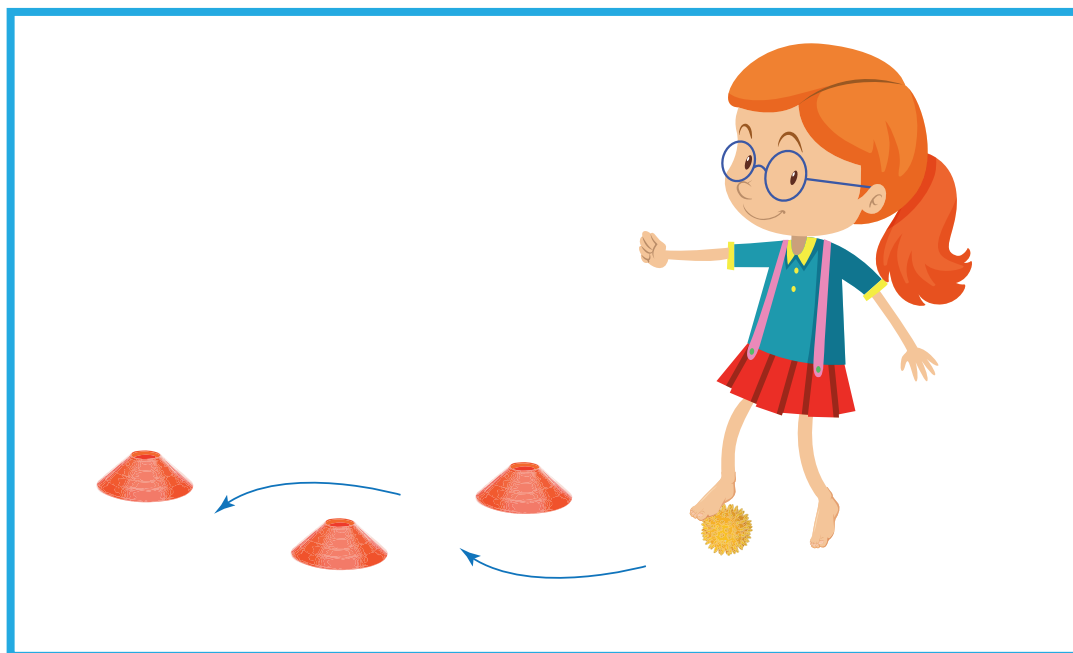
Le chemin du Hérisson



ESPACE : La classe, la salle de motricité ...

EFFECTIF : La classe entière, individuellement

MATÉRIEL : Le kit Sensoriel (balles hérissons, balles de massage, balles sans rebond ...) + coupelles



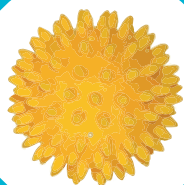
CONSIGNES :

- 1 - Chaque enfant fait rouler une balle de massage sous son pied.
- 2 - Il doit ensuite effectuer un parcours en dirigeant la balle avec la plante du pied uniquement.

VARIANTES :

- Faire le parcours changeant de forme et de taille de balles.
- Faire le parcours en marche arrière.

La grimpette du hérisson



ESPACE : La classe, la salle de motricité ...

EFFECTIF : La classe entière, par deux

MATÉRIEL : Le kit Sensoriel (balles hérissons, balles de massage, balles sans rebond ...)



CONSIGNES :

- Faire rouler une balle de massage sur le dos d'un camarade.

VARIANTES :

- Changer de forme et de taille de balles.
- Le camarade qui reçoit les massages peut fermer les yeux pour mieux ressentir les mouvements de massage.

L'ascension du Hérisson



ESPACE : La classe, la salle de motricité ...

EFFECTIF : La classe entière, individuellement

MATÉRIEL : Le kit Sensoriel (balles hérissons, balles de massage, balles sans rebond ...)



CONSIGNES :

1 - Chaque enfant fait rouler une balle de massage sur son corps en demarrant de ses orteils de la jambe gauche, pour remonter coté gauche jusqu'au sommet de sa tête et redescendre coté droit jusqu'aux orteils.

VARIANTES :

- Faire le circuit en changeant de forme et de taille de balles.

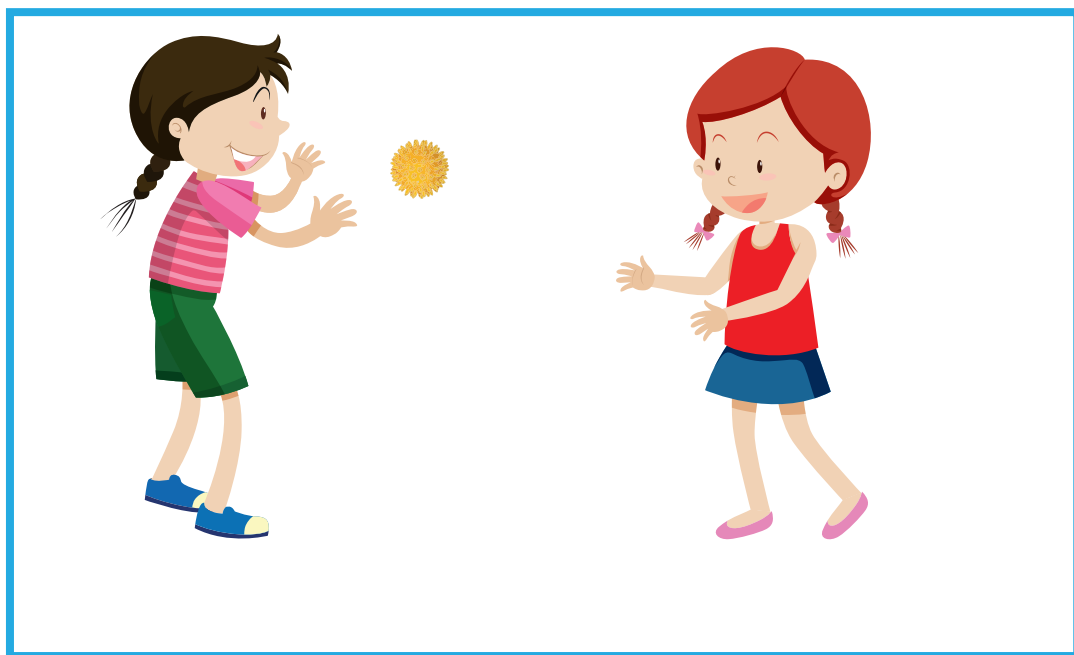
Le hérisson volant



ESPACE : La classe, la salle de motricité ...

EFFECTIF : La classe entière, par deux

MATÉRIEL : Le kit Sensoriel (balles hérissons, balles de massage, balles sans rebond ...)



CONSIGNES :

- Se lancer la balle en évitant de la faire tomber.

VARIANTES :

- Changer de forme et de taille de balles.
- S'éloigner de plus en plus.

L'attrape Hérisson



ESPACE : La classe, la salle de motricité ...

EFFECTIF : La classe entière, individuellement

MATÉRIEL : Le kit Sensoriel (balles hérissons, balles de massage, balles sans rebond ...)



CONSIGNES :

- 1 - Chaque enfant tient la balle de massage entre ses pieds en étant le dos au sol, puis entre les genoux

VARIANTES :

- Faire l'exercice en changeant de forme et de taille de balles.
- Passer la balle des mains aux pieds en restant sur le dos.

Le voyage du hérisson



ESPACE : La classe, la salle de motricité ...

EFFECTIF : La classe entière, par deux

MATÉRIEL : Le kit Sensoriel (balles hérissons, balles de massage, balles sans rebond ...)



CONSIGNES :

- Passer la balle à son camarade avec la semelle et la réceptionner avec la plante du pied.

VARIANTES :

- Faire les passes changeant de forme et de taille de balles.
- Changer de pied ; pied droit / pied gauche.

Un hérisson en équilibre



ESPACE : La classe, la salle de motricité ...

EFFECTIF : La classe entière, individuellement

MATÉRIEL : Le kit Sensoriel (balles hérissons, balles de massage, balles sans rebond ...)



CONSIGNES :

- Faire rouler une balle de massage en équilibre sur son bras.

VARIANTES :

- Changer de forme et de taille de balles.