

LECON POUR ENFANTS DE 4 à 6 ANS

Durée 15 à 25 minutes

GARCONS et FILLES

1°.- Mise en train - Evolutions

Ronde chantée

Colonne par 1 - Former le rond, puis l'escargot - Reforme  
le rond, puis se donner les mains.

Savez-vous planter les choux

avec le doigt, le genou, les pieds.

Jeu d'imitation - Le cheval au manège  
au pas, au trot et au galop.

2°.- Leçon proprement dite

Mouvement d'imitation

Le tireur d'eau

Le rémouleur

Le sonneur de cloches

Exercices mimés

Elévation des bras en avant, les poignets souples

Mouvement d'équilibre - Elever le genou et le maintenir dans les  
deux mains (Le Héron)

Petits jeux collectifs

Pigeon vole, à la voix

3°.- Ordre et retour au calme

Jeux respiratoires

Sentir la fleur et souffler la chandelle

Marche avec chant

Exercices respiratoires

Respirer en portant les épaules en arrière

Leçon composée par M. D. Schneider, maître de gymnastique