LE PAPILLON

Cette posture amusante donne la bonne habitude de se tenir droit, sans pour autant « raidir » l'enfant. Elle peut être proposée le matin ou en journée. Elle aide l'enfant à se concentrer.

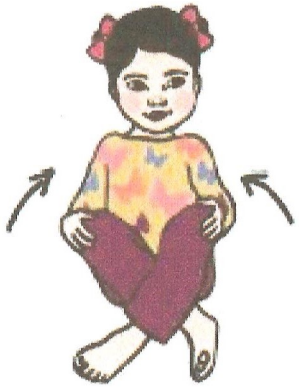
1 Tu t'assois en tailleur comme un petit indien, les deux mains l'une dans l'autre.

2 Tu prends appui sur un bras et tu soulèves une fesse...

3 ... puis l'autre, en te balançant tout doucement.

4 Te voici maintenant bien posé sur tes deux ischions*, ton dos est droit et tes mains sont posées sur tes genoux écartés.

5 Alors comme un papillon qui bat des ailes, tu montes tes jambes comme si tes genoux voulaient se toucher.



6 Puis tu redescends tes genoux en t'aidant un peu de tes mains. Tu les montes, tu les baisses... plusieurs fois.

* Les ischions (se prononce : is-kions) sont les 2 os pointus situés sous les fesses, sur lesquels on s'assoit.

Cette fiche vous est offerte par le magazine PANDAPI