L'équilibre : petits sacs sur la tête à jouer en famille

Ce dont j'ai besoin

Des sacs en tissu mesurant environ 15x15 cm remplis de riz ou des sacs de congélation .Chaque sac doit peser 100 à 150 gr.

Comment faire ?

Coudre solidement des petits sacs avec chute de tissus et les remplir de riz

Les enfants marchent en portant sur la tête un sac de riz

Cet exercice apparemment simple favorise l'équilibre, fortifie les muscles du dos et assure sa verticalité. Il déclenchera aussi des fou-rires car papa ou maman ont aussi du mal à faire tenir le sac sur leur tête !