

# Découverte de l'acrosport

Pour apprendre à maîtriser son corps et se préparer à la découverte du cirque, on a fait de l'acrosport.

Tout d'abord comme pour chaque sport on s'échauffe ; ce qui nous permet de travailler le vocabulaire des parties de notre corps et des articulations !

Ensuite on devait réaliser des figures suivant des consignes : avoir 1 pied et 1 main au sol ; avoir 1 pied et 2 mains au sol ; avoir 1 pied au sol... et en tenant l'équilibre !



Après, on a fait des jeux de miroir. Pas simple !

Ensuite, maîtresse montrait des figures à un groupe. Le groupe montrait l'exemple et il fallait reproduire la figure ! Attention, chacun à un rôle et il ne faut pas être mou, et il faut faire attention à chaque partenaire pour ne pas le blesser. Il y a le porteur, le voltigeur et le pareur !

