

Le saut est une activité amusante à apprendre pour les enfants et aide à développer leur force, leur équilibre et leur coordination. La plupart des enfants apprennent à sauter par eux-mêmes vers l'âge de 3 ans, bien que cela puisse varier d'un enfant à l'autre. Voici des façons d'aider votre enfant à apprendre à sauter par lui-même :

Squats:

Montrez ou aidez votre enfant à s'accroupir puis à se lever rapidement. Cela aidera à renforcer les muscles nécessaires pour sauter. Vous pouvez faire semblant d'être une grenouille ou une fusée qui s'apprête à décoller !

Rebondir:

Montrez ou aidez votre enfant à plier les jambes pour qu'il puisse monter et descendre. Vous pouvez l'essayer sur une surface élastique telle qu'un coussin ou un matelas sur le sol. Ils peuvent s'accrocher à vos mains par l'avant pendant que vous imitez le mouvement pour eux.

Élévation du talon:

Montrez ou aidez votre enfant à se dresser sur ses orteils. Cela aidera à renforcer les muscles de leurs mollets, ce qui est nécessaire pour les propulser hors du sol afin de sauter. Demandez-leur de s'accrocher pour obtenir du soutien si nécessaire et encouragez-les à le faire rapidement pour les préparer à sauter.

Saut soutenu:

Demandez à votre enfant de s'accrocher à vos mains ou à une surface d'appui et de sauter en décollant ou en atterrissant sur les deux pieds. Évitez de tirer sur ses bras, ce qui lui permet de contrôler lui-même le mouvement. Une fois que votre enfant est capable de sauter avec 2 mains tenues, passez à 1 main puis mains libres.

Sauter d'une marche:

Sauter d'une marche basse est parfois plus facile que de sauter avec les deux pieds au-dessus du sol. Tenez les mains de votre enfant par l'avant et montrez-lui comment plier ses jambes et déplacer son poids vers l'avant afin de sauter de la marche.

Sauter vers l'avant:

Essayez d'utiliser une ligne collée, des cerceaux ou des autocollants sur le sol pour inciter votre enfant à sauter par-dessus. Au fur et à mesure que votre enfant s'améliore, éloignez la cible ou demandez-lui de sauter par-dessus une corde légèrement surélevée du sol.

Sauter dans la piscine:

La flottabilité de l'eau aidera votre enfant à apprendre à se propulser afin de faire l'expérience du dégagement du sol. Essayez de vous entraîner dans de l'eau jusqu'à la taille et assurez-vous de fournir une supervision appropriée en tout temps.

Jeux de saut :

- Des jeux amusants que votre enfant peut pratiquer une fois qu'il a appris à sauter -
- Sauter pour faire éclater les bulles
- Sauter comme divers animaux : kangourou, grenouille, lapin
- Passez à des chansons d'action (c'est-à-dire : lapins endormis, pop va la belette)
- Sauter sur le côté et vers l'arrière
- Sauter avec les pieds joints puis écartés
- Sauter dans et hors des cerceaux hoola sur le sol
- Jouer à la marelle

Une fois que votre enfant a appris à sauter sur 2 pieds, il peut progresser pour apprendre à sauter sur 1 jambe et à sauter à la corde. Si vous craignez que votre enfant n'atteigne pas les étapes de son développement, parlez-en à son fournisseur de soins de santé.