



SENSORY TILES

Jeu de 8 dalles sensorielles

ACHORA

Set 1, 2 & 3

Squats

Connect 4 tiles to make a square.

Spread your feet shoulder width apart, feet parallel to each other, hands in front of you, do a squat.

10x



Teddy bear

Connect 4 tiles to make a square.

Spread your feet shoulder width apart, feet parallel to each other, hands on waist. Stand on the outside of your feet, then return to the starting position.

10x



Sunny

Connect 4 tiles to make a square.

Get in on the modules. Put your hands up and start reaching for the sunny. Then bend down and try to reach your toes. Return to the starting position.

8x



Flamingo

Connect 4 tiles to make a square.

With your hands at your waist, lift one leg, stand in this position for 3-5 seconds. Then lift the other leg and try to stand again.

4x



Ball

Connect 4 tiles to make a square.

Squat down and put your arm around your knee. In this position, roll from heel to toe.

30 sec



Goose

Connect 8 modules together so that you have a rectangle (2 modules wide and 4 modules long).

Squat down, put your hands on your knees and move forward in this position. When you have gone through all the modules, start again.

4x



ÉCHAUFFEMENT

Reliez les 8 dalles sur une ligne.

- 1 Mains sur la taille, dos droit, pas en avant et en arrière: **4 fois**
- 2 Avancer et reculer en levant les genoux, mains sur la taille: **2 fois**
- 3 Faire des pas croisés latéraux avant et arrière: **2 fois**
- 4 Faire des pas de côté avant et arrière: **2 fois**



EXERCICES

Le lapin

Reliez les 8 dalles sur une ligne.

Sautez sur chaque module à tour de rôle.

8x



Talons et pointes

Reliez 4 dalles pour former un carré.

Rouler des talons aux orteils.

10x



Squats

Reliez 4 dalles pour former un carré.

Ecartez les pieds de la largeur des épaules, pieds parallèles, mains devant vous, faites un squat.

10x



Ours

Reliez 4 dalles pour former un carré.

Ecartez vos pieds de la largeur des épaules, pieds parallèles entre eux, mains sur la taille. Tenez-vous sur l'extérieur de vos pieds, puis revenez à la position de départ.

10x



Soleil

Reliez 4 dalles pour former un carré.

Montez sur les modules. Mettez vos mains en l'air et commencez à atteindre le soleil. Puis penchez-vous et essayez d'atteindre vos orteils. Revenez à la position de départ.

8x



Flamand rose

Reliez 4 dalles pour former un carré.

Avec les mains à la taille, levez une jambe, restez dans cette position pendant 3 à 5 secondes. Ensuite, soulevez l'autre jambe et essayez de vous remettre debout.

4x



Ballon

Reliez 4 dalles pour former un carré.

Accroupissez-vous et mettez votre bras autour de votre genou, dans cette position, roulez du talon à l'orteil.

30 sec



L'oie

Reliez 8 dalles pour obtenir un rectangle (2 dalles de large et 4 dalles de long).

Accroupissez-vous, posez les mains sur les genoux et avancez dans cette position. Lorsque vous avez parcouru tous les modules, recommencez.

4x



SENSORY TILES

Set of 8 tiles

ACHORA



Set 1, 2 & 3

The surfaces of the sensory tiles train and promote the development of the foot and leg muscles and also improve the circulation of the ankle joint. The massage spots of the set have a tonic effect. They help the correct formation of the arch of the foot and prevent the onset and development of asymmetrical walking, which reduces the risk of flat feet. In addition, the modular massage mats help develop: logical thinking, fine motor skills and color perception.

WARM UP

Connect 8 tiles in a line.

1 Hands on waist, straight back, step forward and back: **4 times**

2 Step forward and back with knee high, hands on waist: **2 times**

3 Cross side step forward and back: **2 times**

4 Side step forward and back: **2 times**



EXERCISES

Bunny

Connect 8 tiles in a line.

Jump on each module in turn.

8x



Heels and toes

Connect 4 tiles to make a square. Roll from heels to toes.

10x

