

Petits jeux de ballons: Ponts et chaussées

La mobilité est améliorée grâce à cet exercice. Par deux, les élèves soulèvent les hanches et laissent passer une balle sous leur corps.

A et B sont couchés sur le dos, l'un à côté de l'autre. Ils soulèvent les hanches pour former un pont. A roule la balle sous les deux arches. B la stoppe. Ils se mettent en position assise et B passe la balle derrière ses pieds. Ils recommencent.



Matériel: 1 ballon de volley, 1 balle de gymnastique, 1 balle de tennis



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO