

Petits jeux de ballons: Bras rapides

Cet exercice permet de découvrir les propriétés de la balle. Les élèves font rouler celle-ci sur leur corps.

A la chaîne. Les élèves, en colonne, posent les mains sur le dos du camarade devant eux. Celui-ci fait rouler la balle par-dessus les mains, les bras, la nuque et le dos. Le suivant récupère et fait de même.



Variante

La dernier élève rattrape la balle dans le dos.

Matériel: 1 ballon lourd, 1 ballon soft, 1 balle de gymnastique, 1 balle de tennis



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO