Petits jeux de ballons: Grand tour

Cet exercice améliore la mobilité. Les enfants font rouler une balle autour des jambes et du dos.

Rouler la balle autour des jambes tendues et du dos. Ecarter éventuellement les jambes.

Matériel: 1 balle de tennis ou 1 balle de gymnastique

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO