

Petits jeux de ballons: Massage

Dans cet exercice, les élèves développent le sens tactile au contact de la balle. Idéal en fin de leçon pour se détendre.

Rouler sur une balle de gymnastique avec tout – ou une partie – du corps. Qui arrive à le faire de la tête aux pieds sans tomber?



Variantes

- Faire rouler la balle de tennis sous les pieds.
- Faire rouler la balle le long du mur avec le dos.

Matériel: 1 balle de tennis, 1 balle de gymnastique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO