

Petits jeux de ballons: Applaudimètre

L'objectif de cet exercice est d'améliorer le lancer et la réception. Les élèves doivent évaluer correctement les trajectoires de la balle.

Lancer la balle vers le haut. Qui réussit à frapper dans les mains le plus grand nombre de fois avant de la rattraper?



Variantes

- Toucher le sol au lieu d'applaudir.

plus difficile

- Après avoir applaudi, rattraper la balle dans le dos.
- Lancer la balle vers le haut, s'asseoir ou se coucher, applaudir et rattraper la balle debout.

Matériel: 1 balle de gymnastique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO