

Jouer – Jeu libre: De 10 à 1

Les meilleurs exercices viennent des inventions enfantines. La cour de récréation ou le préau sont des observatoires privilégiés pour y puiser des idées.

On peut jouer seul, à deux ou en groupe. Celui qui joue seul doit reprendre à zéro chaque fois qu'il loupe. A deux ou en groupe, l'élève qui commet une faute laisse sa place au suivant. Quel groupe termine le premier? Important: déterminer la ligne de lancer!



- 10x: Lancer une balle à deux mains contre le mur et la rattraper.
- 9x: Lancer la balle alternativement avec la main gauche et la main droite. Réceptionner à deux mains.
- 8x: Lancer la balle alternativement avec la main droite et la main gauche, en passant sous la jambe. Réceptionner à deux mains.
- 7x: Lancer la balle en la faisant passer derrière le dos. Réceptionner à deux mains.
- 6x: Lancer la balle contre le mur, toucher le sol avec les deux mains et la réceptionner à deux mains.
- 5x: Lancer la balle à deux mains, de derrière le dos par-dessus la tête. Réceptionner à deux mains.
- 4x: Boxer la balle à deux mains contre le mur.
- 3x: Jouer la balle contre le mur avec le genou et la réceptionner à deux mains.
- 2x: Départ dos au mur. Lancer la balle à deux mains par-dessus la tête, faire un demi-tour et la réceptionner à deux mains.
- 1x: Lancer la balle contre le mur, faire un tour complet et la réceptionner à deux mains.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO