

# Kin-Ball: Etoile de mer

**Cet exercice, sous forme d'estafette, permet aux élèves d'entraîner leur réaction et leur vitesse. Au signal, ils courent jusqu'à la balle le plus rapidement possible.**

Former trois colonnes de joueurs, disposées en étoile avec un ballon de Kin-Ball placé au centre. L'enseignant numérote les joueurs de chaque colonne. Il dit ensuite un numéro et les joueurs concernés doivent courir et passer derrière toutes les colonnes (sens à définir) avant de finalement toucher le ballon. L'élève qui touche en premier le ballon offre un point à son équipe.



## Variantes

- Les élèves doivent tourner uniquement autour de leur colonne avant de toucher le ballon.
- Au lieu d'un numéro, attribuer une couleur aux élèves (p. ex. les 1 sont bleus). L'enseignant montre un objet d'une certaine couleur (assiettes, etc.) pour donner le signal du départ.

Source: Cahier pratique «mobile» 69/2010, Daniel de Martini, Martin Barrette, Davide Maurer, Zoe Marci



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO