Coordination – Rythme: Mouvement perpétuel

Les enfants frappent une balle d'unihockey accrochée à un poteau de telle manière qu'elle effectue un tour complet. En coup droit, puis en revers.

Attacher une balle d'unihockey à un piquet à l'aide de deux sautoirs. Frapper la balle alternativement en coup droit, puis en revers, d'un côté et de l'autre du piquet. Respecter un rythme régulier.

Variante

Idem, mais avec un seul sautoir, ce qui raccourcit la trajectoire de la balle.

Source: Cahier pratique «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO