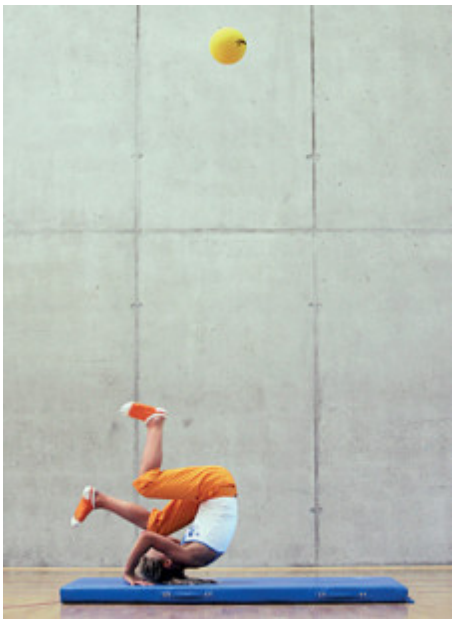
Petits jeux de ballons: Gymnaste

Un exercice pour améliorer l'orientation. La balle est lancé vers le haut et rattrapée après avoir effectué une roulade.

Lancer la balle vers le haut et la rattraper après avoir effectué une roulade avant ou arrière.



Variantes

- Effectuer une roulade carpée.

plus difficile

- Lancer la balle vers le haut, effectuer une roulade avant, visualiser la balle et la rattraper les yeux fermés.
- Debout, jambes écartées, balle dans les mains: passer la balle entre les jambes, la lancer par-dessus le dos et la rattraper sans se déplacer.

Matériel: 1 balle de gymnastique, 1 tapis de sol