Petits jeux de ballons: Carrousel

Cet exercice permet d'améliorer le lancer et la réception à une main et favorise la bilatéralité.

Lancer la balle par-dessus la tête, d'une main à l'autre. Qui arrive en faisant un demi-tour?

Variante

plus difficile

Lancer la balle depuis l'arrière, faire un demi-tour ou un tour complet et la rattraper avec l'autre main.

Matériel: 1 balle de gymnastique

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO