

Coordination – Orientation: Montgolfières

Au cours de cet exercice, les élèves apprennent à s'orienter correctement tout en regardant en l'air.

Maintenir en l'air deux, trois (ou plus) ballons de baudruche ou foulards.
S'aider éventuellement d'une raquette de badminton ou de tennis.



Variante

Idem par deux ou par groupes, avec plus de ballons.

Matériel: Ballons de baudruche ou foulards

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO