

Coordination – Différenciation: Stand de tir

Cet exercice regorge de cibles à viser. Les enfants développent leur qualité de différenciation en lançant divers objets.

Viser diverses cibles (cônes, piquets, balles, anneaux) placées à différentes hauteurs et distances.



Variantes

- Viser le panier de basketball avec plusieurs types d'objets: ballon de basketball, de handball, de volleyball, balle de tennis, volant de badminton.
- Mise en boîte: des éléments de caisson sont répartis dans la salle. Qui réussit à placer le plus de volants de badminton à l'intérieur des éléments (lancer ou frappe avec la raquette)?

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO