

# Coordination – Orientation: Balle magique

Cet exercice améliore la capacité d'orientation des élèves avec l'aide d'une balle.

Lancer la balle vers le haut – ou contre une paroi –, effectuer un tour sur soi-même et rattraper la balle avant qu'elle ne touche le sol.



## Variantes

- Lancer la balle vers le haut, faire une roulade avant ou arrière sur le tapis, puis la rattraper.
- Par deux. L'un lance la balle, l'autre la rejoue directement après la rotation.

**Matériel:** Balle

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**