

Rythme – Basketball: Terminer en deux pas et marquer

Au cours de cet exercice, les enfants exercent les derniers pas du tir en foulée. Ils apprennent ainsi à éviter les fautes de pas.

Enchaînement des pas: «gauche-droite-saut». Possibilité de poser des chambres à air par terre pour indiquer l'enchaînement des pas. Dribbler au premier pas.



Variante

Saut par-dessus un obstacle: prise d'élan et saut par-dessus une corde ou une ligne; appel sur le pied gauche et réception sur le droit.

Musique: Accompagnement acoustique par la voix ou le tambourin: «jamm-ta-tam».

Source: Greder, F. (2008) Cahier pratique «mobile» 47/2008: Rythme. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO