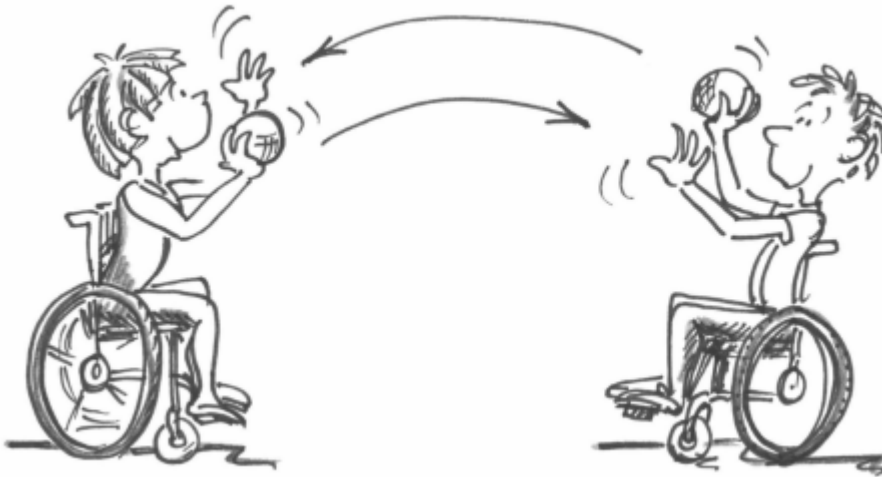


Sport en fauteuil roulant – Coordination: Lancer et renvoyer

Un exercice pour stimuler l'orientation et le rythme: par deux, les protagonistes se font des passes avec les deux mains en alternance.



A et B ont une balle dans la main droite. Ils lancent, en même temps, la balle vers la main gauche du partenaire, puis de la main gauche vers la main droite du partenaire, et ainsi de suite.

Variantes

plus facile

- Lancer une seule balle, soit en ligne droite, soit en diagonale.

plus difficile

- A lance deux balles simultanément à B qui les attrape toutes les deux puis les renvoie en même temps.
- A lance deux balles simultanément à B pendant que celui-ci envoie une balle à A. Les balles sont attrapées d'une seule main.

Matériel: Balles de jonglage

Source: Karin Suter et Davide Bogiani, Sport suisse en fauteuil roulant ASP, Nottwil



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO