

Sport en fauteuil roulant – Coordination: Boccia

Nul besoin d'être à la plage pour jouer à la boccia! Cet exercice développe simultanément l'orientation et la différenciation.



Compétition de lancer dans des pneus ou une autre cible. Chaque joueur dispose de six balles et chaque balle qui entre et reste dans le cercle vaut un point. Qui obtient le meilleur score?

Variantes

plus facile

- Lancer dans le pneu ou une autre cible ensemble.
- Définir à deux sa propre cible. Rapprocher les cercles.

plus difficile

- Lancer en arrière.
- Lancer les yeux fermés.

Matériel: Balles de jonglage, pneus

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