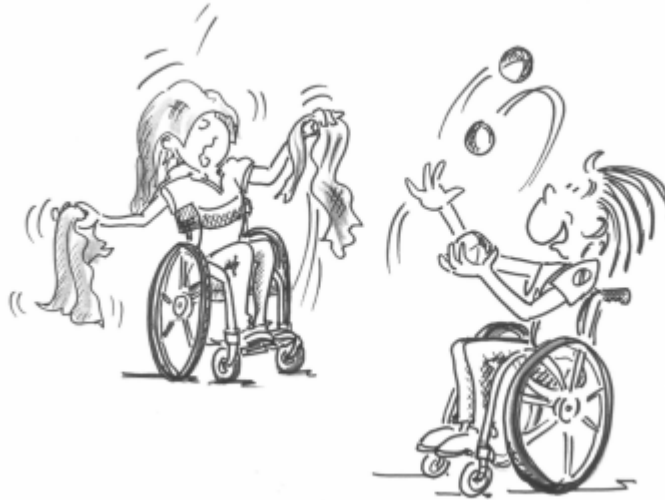


Sport en fauteuil roulant – Coordination: Jongleur

De nombreux objets font l'affaire pour cet exercice de jonglage. Un bon moyen de stimuler le rythme et la différenciation!



Jeux d'adresse et de dextérité avec un diabolo, des assiettes, des balles et des foulards de jonglage. Chacun choisit le matériel selon ses goûts et s'entraîne seul.

Variantes

plus facile

- Jongler avec une seule balle.
- Jongler avec deux foulards.

plus difficile

- Jongler à deux avec plusieurs balles.

Matériel: Diabolo, balles de jonglage, assiettes de jonglage et bâtons, foulards, balles de tennis, ballons de volleyball, etc.

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