

# L'école en mouvement – Améliorer l'habileté (lancer et attraper): Hip hop

**Le lancer et la réception d'une petite balle, ainsi que la concentration et la vision périphérique sont les aspects développés pendant cet exercice.**

Prenez tous un footbag et mettez-vous en cercle. Quand le meneur de jeu crie «hip», lancez le footbag à votre voisin de gauche et rattrapez celui qu'on vous envoie. Dès que vous y arrivez, vous pouvez ajouter d'autres consignes.

A «hop», envoyez le footbag à votre voisin de droite, à «hip-hip» au camarade placé après votre voisin de gauche, et à «hop-hop», à celui qui se trouve juste après votre voisin de droite, etc.



Illustration: Lukas Zbinden

## Variantes

- Lancez le footbag plus ou moins haut.

## plus facile

- Quand le meneur de jeu crie «hip», lancez le footbag sur les genoux de votre voisin de droite, à «hop», sur ceux de votre voisin de gauche. Changez régulièrement de sens.

**Matériel:** Footbags

Degré scolaire	1re à 5e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe, par groupe
Période	Début et/ou fin de leçon
Durée	5-10 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Moyen

Source: «l'école bouge» – Module «Footbag+s»



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**