

Petits jeux de ballons: C'est la fête!

Dans cet exercice, les élèves proposent tour à tour un mouvement que les autres doivent reproduire. Idéal pour clore une leçon.

Les élèves forment un cercle, chacun a un footbag, un hacky sack ou une balle de tennis dans les mains. Un élève démontre le mouvement à reproduire: faire rebondir, soulever, jongler, etc. Un camarade interrompt ensuite l'action en annonçant «Bloquez» et propose un nouveau mouvement etc.



Matériel: Balles de tennis (ou de jonglage), hacky sack ou footbag



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO