

Energy Breaks – Concentration: Lancer et réception en duo

Durant cet exercice, les élèves essaient de lancer et de réceptionner divers objets par deux.

Par deux, assis ou debout, l'un en face de l'autre. Un élève tient dans chaque main un objet qui peut être facilement lancé et rattrapé (crayon, gomme, règle, etc.). Lancer l'objet en tendant le bras droit vers l'avant en direction de la main gauche du partenaire. Des deux côtés.



Variantes

- Alternner les lancers: d'abord à droite, puis à gauche.
- Chaque élève tient un objet dans chaque main. Lancer parallèle, puis croisé.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO