Energy Breaks - Concentration: Lancer et réception en duo

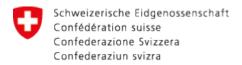
Durant cet exercice, les élèves essaient de lancer et de réceptionner divers objets par deux.

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

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



Office fédéral du sport OFSPO