

Lancer: Balle magique

Chaque balle rebondit de différentes manières. Cet exercice entraîne la force de manière ludique.

Faire rebondir la balle de handball ou de basketball le plus haut possible.
Qui passe la tête le plus de fois sous la balle?



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO