

Petits jeux de ballons: Rase-mottes

Cet exercice à deux renforce la musculature. Couchés sur le ventre, les élèves se passent un ballon.

A et B sont couchés face à face sur le ventre (à un mètre de distance). Ils s'échangent le ballon, sans poser les mains au sol.

Remarque: Les pieds reposent au sol. S'ils sont levés, on observe une cambrure du dos.



Matériel: 1 ballon de futsal



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO