

Objets du quotidien – Journaux: Roi du jonglage

L'orientation dans l'espace et par rapport à son propre corps tient la vedette dans cet exercice.

Avis à nos lectrices et lecteurs

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Toutefois, ceux-ci peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

La rédaction de mobilesport.ch

Lancer la boule de papier au-dessus de la tête (pas trop haut) et la rattraper dans son dos, sans se retourner.



Variantes

- Lancer la boule vers le haut, taper deux fois dans ses mains et la rattraper.
- Lancer la boule vers le haut, s'asseoir, se relever et la rattraper.
- Lancer la boule vers le haut, tourner une fois autour de soi (360°) et la rattraper.

Matériel: Boules de papier de journal

Source: Franziska Wenk, étudiante à la HEP St-Gall



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO