

Coordination – Orientation: A perdre la boule

Lancer une balle, se repérer et la rattraper sont des opérations qui nécessitent de l'orientation. L'adresse est également sollicitée.

Lancer la balle par-dessus la tête et la rattraper dans son dos, sans se tourner. La relancer de l'arrière pour la rattraper devant soi.



Variantes

- En colonne. Les élèves lancent la balle par-dessus la tête au coéquipier placé derrière.
- Lancer la balle entre les jambes, vers le haut, et la rattraper au-dessus de la tête.

Source: Cahier pratique «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO