

Coordination – Rhythme: Percussions

Au cours de cet exercice, les élèves apprennent à observer, écouter puis reproduire les mouvements en rythme.

Par deux, face à face. A dribble en choisissant une structure rythmique, B observe, puis se met au diapason.



Variantes

plus difficile

- Sans contact visuel. B reprend le rythme uniquement en écoutant les impacts.
- B dribble deux fois plus vite (ou plus lentement), ou avec une balle différente.
- Compliquer progressivement la structure rythmique.

Matériel: Balles

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO