

Freestyle – Footbag: Estafette

Avec cet exercice, les élèves se mettent en condition pour la leçon d'éducation physique à venir.

Former des groupes d'environ cinq élèves qui se placent en colonne derrière la ligne de fond. Chaque équipe dispose de différentes balles, de la balle de tennis de table au medicine ball. Au signal, le premier de chaque colonne choisit une balle et la transporte le plus rapidement possible sur la ligne de fond opposée avant de revenir pour passer le relais au suivant.



Pour cela, trois consignes:

- La balle ne doit pas toucher la paume des mains.
- Elle ne doit pas toucher le sol.
- Au départ, elle ne doit pas être saisie avec les bras.

Quand toutes les balles sont posées de l'autre côté, les élèves vont les récupérer une à une pour les déposer au départ. Pour le trajet retour, le transport est libre. Le premier groupe qui ramène toutes ses balles a gagné.

Matériel: Différentes balles

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO