

# J+S-Kids – Lancer et attraper: Patate bouillante

Le but de l'exercice, à réaliser en groupe et en mouvement, est de jouer avec des balles sans en perdre le contrôle. En cas d'échec, les enfants présentent un pas de danse.



Les enfants courent dans la salle en musique. Plusieurs balles (= patates bouillantes) sont en jeu. Les enfants se les passent le plus vite possible. Quand le moniteur arrête la musique, l'enfant qui a la balle dans les mains se brûle les doigts et doit présenter un pas de danse en accord avec la musique avant de reprendre le jeu.

## Variantes

- Se passer la balle de différentes manières: de main à main, toucher d'abord le dos d'un camarade avant de la passer, passe au sol, passe directe.
- A la chaîne: tous les enfants se tiennent en cercle et se passent les balles de main à main ou en les lançant.

## plus difficile

- Les enfants se déplacent dans la salle; la balle est transmise dans le même ordre.
- Varier le nombre de balles.

**Matériel:** Balles en mousse, balles de gymnastique, mini-ballons de football, ballons de volleyball et de handball, balles de tennis.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO