

J+S-Kids – Lancer et attraper: Minigolf

Au cours de cet exercice, les enfants apprennent à lancer de différentes manières en variant les distances et les cibles. Un bon entraînement de précision.



Le moniteur aménage un parcours de golf en salle ou à l'extérieur avec des caisses, des éléments de caisson, des buts et différents seaux. Tous les enfants ont une balle. Ils se placent sur la ligne de départ et essaient de toucher la cible n° 1. Dès qu'ils ont réussi, ils passent à la deuxième. Qui effectue tout le parcours avec le moins de coups (lancers)?

Variantes

- Lancer ou rouler la balle avec la «mauvaise» main.
- Shooter la balle.
- Effectuer le parcours avec une raquette (tennis, badminton, tennis de table, goba) et une balle.
- Effectuer le parcours avec une canne et une balle (unihockey, golf).
- Laisser les enfants aménager un parcours.
- On peut utiliser toutes sortes de récipients au gré de son imagination!



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO