

J+S-Kids – Lancer et attraper: Passe-passe

Deux enfants se font face et s'adressent des passes de la main. Cet exercice comprend plusieurs variantes à réaliser également individuellement.



Par deux, les enfants se font des passes avec une balle. Ils peuvent la rattraper à deux mains.

Variantes

- Lancer une balle assez haut et exécuter une acrobatie avant de la rattraper: taper dans les mains, effectuer un tour sur soi-même, toucher le sol, toucher ses pieds, faire une roulade.
- Inventer une forme de «passe à dix» ou la réaliser en suivant les consignes.
- Lancer une balle contre le mur et la rattraper.
- Placer un cerceau par terre entre deux enfants puis se faire des passes via le cerceau.
- Par deux, se faire des passes par-dessus une corde, un filet, un cerceau accroché aux anneaux.
- Lancer une balle contre le cadre de tchoukball et la rattraper.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO