

S'échauffer: Accordéon

Exercice à deux, une balle par binôme. Les élèves se font face et s'adressent des passes à une distance variable. Précision et orientation requises.

Deux élèves, face à face, se font des passes selon une technique imposée par l'enseignant. Progressivement, ils se rapprochent jusqu'à se toucher la main, puis ils s'éloignent à nouveau.

Matériel: Balles

Remarque: Un bon échauffement est indispensable avant toute activité coordinative exigeante (par ex: les jeux), mouvements extrêmes (lancers) et charges intensives (sauts). Une mise en train ludique appartient à chaque début d'entraînement ou leçon d'éducation physique.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO