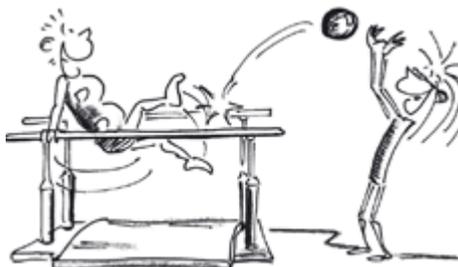


## Agrès – Barres parallèles: Balle aux barres

Cet exercice associe mouvements de balancer et tirs précis avec le pied à un camarade. La coordination est primordiale!



Se balancer d'avant en arrière et redonner une balle lancée par un partenaire.

### Variante

En suspension à la barre haute, relancer la balle par-dessus la barre basse.

**Matériel:** Balles

---

Source: Harder, C., Markmann, M. (2006) Cahier pratique «mobile» 17/2006: Agrès autrement.  
Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**