

Agrès – Banc suédois: Funambule

Durant cet exercice, les enfants essaient de rester en équilibre sur un banc tout en effectuant simultanément diverses tâches.



Exécuter diverses tâches en équilibre sur le banc: dribbler avec une balle, deux balles, conduire une balle d'unihockey, marcher en fermant les yeux, etc.

Variante

Idem sur la partie étroite du banc retourné.

Matériel: Divers ballons, cannes et balles d'unihockey

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