

Sport des adultes – Endurance ludique: Lance et attrape

Au cours de cet exercice, les participants essaient de déséquilibrer leur adversaire en lui lançant une balle. Attention: le lancer doit être loyal.



Les partenaires sont en équilibre sur un support instable et ils se font des passes, en essayant de ne jamais toucher le sol.

Variante

Utiliser des différentes balles.

plus difficile

Augmenter la distance entre les joueurs.

Matériel: Coussins Mobilo ou autre support instable (tapis ou serviette enroulés, chapeau mexicain, etc.), différentes balles



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO