

## J+S-Kids – Gymnastique et danse: Leçon 7 «Gymnastique rythmique: La balle et moi»

Au cours de cette leçon, les enfants apprennent plusieurs techniques avec la balle et intègrent cet engin à main dans toutes les parties de l'entraînement.



[J+S-Kids – Gymnastique et danse: Leçon 7 «Gymnastique rythmique: La balle et moi» \(pdf\)](#)

---

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**