

## Unihockey – Mise en train: Limbo

Le limbo est une sorte de danse qui consiste à passer sous un bâton sans le toucher. Cet exercice s'en inspire tout en corsant quelque peu l'affaire.



Les enfants forment un tunnel en se tenant face à face, les cannes placées horizontalement devant eux, à différentes hauteurs. Les deux derniers joueurs de la colonne empruntent la route en conduisant leur balle, sans toucher les cannes avec la tête.

Quand ils arrivent au bout de la rue, ils se retournent et passent la balle le long du couloir jusqu'aux derniers joueurs qui s'élancent à leur tour.

Possible aussi sous forme de concours pour augmenter l'intensité.

**Matériel:** Une canne par enfant, deux balles

---

Source: [Reto Balmer, responsable de la formation chez swiss unihockey](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO