

Unihockey – Mise en train: Massage

Un exercice de relaxation, oui, mais pas uniquement... A deux ou seul, les enfants font rouler une balle avec la main, de la tête aux pieds, sans en perdre son contrôle.



Chaque enfant, assis, a une balle qu'il promène le long de son corps. Il se couche ensuite sur la balle posée au sol et roule sur elle. Qui réussit à rouler de la tête jusqu'aux pieds sans tomber?

Variantes

- Par deux, un enfant effectue un massage à son camarade avec la balle.
- Massage avec la canne.

Matériel: Une balle et une canne par enfant

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO