

Préparation ciblée – Améliorer la coordination: Jonglage avec une balle

Avec cet exercice, les jeunes acquièrent les bases du jonglage avec succès

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



- Lancer la balle devant soi et la rattraper derrière le dos.
- Lancer la balle et la rattraper après avoir effectué un tour sur soi-même.
- Lancer la balle et la rattraper dans le creux de la nuque.
- Lancer la balle par-dessous l'autre bras, la jambe ou derrière le dos et la rattraper avec l'autre main.

Matériel: Différents ballons, balles de jonglage

Quel exercice pour qui? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO