

Jongler avec des ballons de baudruche



Difficile
Moyen
Facile

Garde les ballons en l'air en les frappant avec ta canne.
Y arrives-tu avec une main? Avec le manche de la canne?
En restant sur place?

Matériel: Une canne par enfant, cinq à six ballons de baudruche

Sables mouvants



Difficile
Moyen
Facile

Soulève la balle pour la placer sur le tapis. Conduis-la d'un côté à l'autre du tapis.

Matériel: Une canne et une balle d'unihockey par enfant, un ou deux gros tapis

Slalom à l'aveugle



Difficile
Moyen
Facile

Avec les yeux bandés, effectue un slalom entre les piquets en conduisant la balle de manière contrôlée.

Matériel: Un bandeau pour les yeux, une canne et une balle d'unihockey par enfant, piquets

Stand de tir



Difficile
Moyen
Facile

Essaie de renverser les objets placés sur le banc.

Matériel: Une canne et une balle d'unihockey par enfant, divers objets du local de matériel (massues, balles, etc.)

Deux à la fois



Difficile
Moyen
Facile

Conduis deux balles simultanément à travers la «jungle» (par ex. piquets). Essaie aussi avec une balle de tennis.

Matériel: Une canne d'unihockey par enfant, diverses balles (unihockey, tennis, etc.), divers objets du local de matériel (quilles, piquets, ballons lourds, etc.)

Attrape-souris



Difficile
Moyen
Facile

Rattrape au plus vite la balle qu'un camarade tire entre tes jambes. Dès que tu l'as récupérée, renvoie-la à son expéditeur.

Matériel: Une canne d'unihockey par enfant, une balle d'unihockey

Course en hauteur



Difficile
Moyen
Facile

Cours sur le banc posé à l'envers tout en conduisant ta balle au sol.

Matériel: Une canne et une balle d'unihockey par enfant, un ou deux bancs suédois

Equilibre



Difficile
Moyen
Facile

Essaie de tenir en équilibre sur le ballon lourd. Si tu y arrives, conduis ta balle avec la canne.

Matériel: Une canne et une balle d'unihockey par enfant, deux ballons lourds

Circuit autour du caisson



Difficile
Moyen
Facile

Tiens-toi debout sur le couvercle du caisson. Combien de temps mets-tu pour conduire ta balle tout autour du caisson?

Matériel: Une canne et une balle d'unihockey par enfant, deux couvercles de caisson

Flamant rose



Difficile
Moyen
Facile

En équilibre sur une jambe, fais le tour de ta jambe d'appui avec la balle. Avec ton camarade, arrivez-vous à vous faire des passes en équilibre sur une jambe?

Matériel: Une canne et une balle d'unihockey par enfant

Unihockey assis



Difficile
Moyen
Facile

Assis face à face, faites-vous le maximum de passes.

Matériel: Une canne et une balle d'unihockey par enfant

Bandit manchot



Difficile
Moyen
Facile

Conduis la balle à une main entre les piquets. Change de main après chaque tour.

Matériel: Une canne et une balle d'unihockey par enfant, piquets

Manche à balai



Difficile
Moyen
Facile

Retourne ta canne et conduis la balle entre les piquets avec le bout du manche.

Matériel: Une canne et une balle d'unihockey par enfant, piquets

Cannes instables



Difficile
Moyen
Facile

Rattrape la canne avant qu'elle tombe au sol. Faites de même en lâchant vos cannes en même temps.

Matériel: Une canne d'unihockey par enfant, évent. deux cônes (pour définir la distance entre les enfants)

Double huit

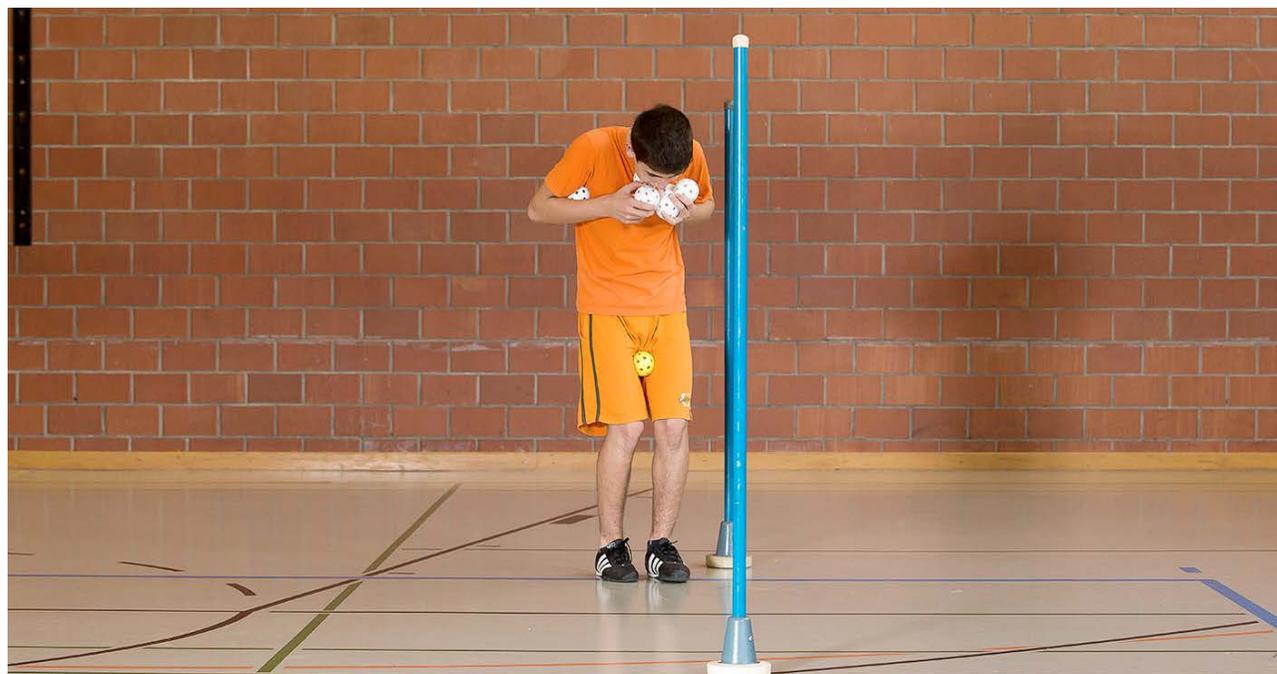


Difficile
Moyen
Facile

Face à face, jambes légèrement écartées, faites un «huit» autour de vos jambes avant de vous passer la balle.

Matériel: Une canne et une balle d'unihockey par enfant

Déménagement



Difficile
Moyen
Facile

Combien de balles peux-tu transporter à la fois jusqu'au réservoir? Arrives-tu à courir avec une balle coincée entre les jambes? Etes-vous capables de courir avec une balle coincée entre vous deux?

Matériel: Deux réservoirs, balles d'unihockey en quantité

Numéro de cirque



Difficile
Moyen
Facile

Fais rebondir la balle d'unihockey sur un ballon de basketball.

Matériel: Une balle d'unihockey et un ballon de basketball par enfant

Ascenseur



Difficile
Moyen
Facile

Dribble la balle autour de ton corps en alternant la position debout et assise. Arrives-tu à t'asseoir et te relever dix fois de suite?

Matériel: Une canne et une balle d'unihockey par enfant

Balle fantôme



Difficile
Moyen
Facile

Chacun se tient d'un côté du gros tapis placé verticalement. Ton camarade te lance une balle avec la main par-dessus le tapis. Contrôle-la avec la canne, puis lance-la à ton tour avec la main.

Matériel: Une canne d'unihockey par enfant, une balle d'unihockey, un gros tapis

Ambidextre



Difficile
Moyen
Facile

Prends une canne dans chaque main et conduis la balle alternativement avec la gauche et la droite.

Matériel: Deux cannes et une balle d'unihockey par enfant

Œufs au plat



Difficile
Moyen
Facile

Transporte une balle sur la palette de la canne entre les piquets. Essaie aussi avec deux cannes en coinçant la balle entre les deux palettes.

Matériel: Deux cannes et une balle d'unihockey par enfant, piquets

Balle au mur



Difficile
Moyen
Facile

Tire la balle le plus de fois possible contre le mur. Reste toujours derrière la ligne pour tirer.

Matériel: Une canne et une balle d'unihockey par enfant, évent. un banc suédois à la place du mur

Dribble et passe



Difficile
Moyen
Facile

Tout en dribblant un ballon avec une main, effectue des passes avec la main libre à l'aide de la canne.

Matériel: Une canne et une balle d'unihockey par enfant, deux ballons (volleyball ou basketball)

Corps à corps



Difficile
Moyen
Facile

Conduisez chacun votre balle en gardant un contact physique entre vous (mains, bras, etc). Si c'est trop difficile, un seul de vous conduit sa balle.

Matériel: Une canne et une balle d'unihockey par enfant

Surf



Difficile
Moyen
Facile

Conduis ta balle en équilibre sur le couvercle instable du caisson.

Matériel: Une canne et une balle d'unihockey par enfant, deux couvercles de caisson, plusieurs ballons de basketball

Le compte est bon



Difficile
Moyen
Facile

Dribble ta balle en lisant à haute voix les chiffres que ton camarade montre avec ses doigts. Peut-être même qu'il va te proposer un calcul?

Matériel: Une canne et une balle d'unihockey par enfant