

Coordination avec deux balles

Objectifs

Coordination œil-main

Durée

10 à 15 minutes

Courte description

Chaque enfant a 2 balles, dans chaque main une.
Il/elle lance le ballon dans sa main droite vers le haut et l'attrape à nouveau. Puis celui dans la main gauche, et ainsi de suite.
(Les paumes toujours vers le haut)

L'enfant lance les deux balles en même temps (faites attention à une altitude basse) et les attrape à nouveau.

L'enfant lance les deux balles en même temps (faites attention à une altitude basse), croise les bras et les attrape à nouveau avec les bras croisés.

Idem., mais maintenant les balles sont lancées à nouveau avec les bras croisés et attrapées avec les bras décroisés.

Matériel

- > Balles de tennis ou balles de jonglerie (de préférence bicolores)
- > À l'intérieur et à l'extérieur