

Coordination avec une balle

Niveau 2

Objectif

Coordination œil-main

Durée

15 minutes

Courte description

Chaque enfant a une balle. Il/elle lance le ballon avec sa main droite derrière son dos et tente de l'attraper avec sa main gauche. Idem. avec la main gauche.

L'enfant lance la balle, effectue un tour entier et attrape à nouveau le ballon. Essaye les deux côtés.

L'enfant s'agenouille ou s'assied, lance la balle et tente d'attraper la balle debout. Essaye-le dans l'autre sens (debout-assi, debout-genoux).

L'enfant s'allonge sur le dos, lance la balle et la rattrape à nouveau. Idem. mais, après avoir lancé la balle, faire tout un tour vers la droite et attraper la balle à nouveau. Idem. vers la gauche.

Matériel

- > Softball (maximum taille de handball)
- > À l'intérieur et à l'extérieur