

# Coordination avec balles de tennis

## Objectif

Coordination oculo-manuelle

## Âge cible

Les exercices se compliquent progressivement

## Courte description

Les enfants jettent la balle de tennis en l'air, ils tapent dans les mains une fois et essayent d'attraper la balle. (Taper dans les mains 2 fois, 3 fois etc.)

Les enfants lancent la balle, ils tournent autour de leur axe vertical et essayent de l'attraper. (S'accroupir et remonter puis attraper, s'asseoir au sol et remonter puis attraper...)

Lancer la balle et l'attraper derrière le dos.

Les enfants ont une balle dans chaque main. Ils laissent rebondir les deux balles au sol et les attrapent. D'abord avec les palmes des mains tournées vers le haut, après tournées vers le bas.

Ils laissent tomber les balles et les attrapent avec qu'elles ne touchent le sol.

Ils lancent les balles en l'air devant eux et les attrapent avec les bras croisés. Lors du croisement des bras on alterne entre bras gauche en haut et bras droit en haut.

Ils lancent les deux balles et les attrapent avec le dos de la main. (Difficile! On peut le faire avec une seule balle si les enfants ne réussissent pas)

Ils lancent les deux balles et les attrapent avec le dos de la main avec les bras croisés. Lors du croisement alterner bras gauche en haut, bras droit en haut. (Encore plus difficile!!)

## Matériel

Balles de tennis ou similaire