

# Faire tourner la balle autour de son corps

## Objectif

Mobilité et coordination

## Durée

5 à 10 minutes

## Courte description

Chaque enfant a une balle. Il/elle fait tourner la balle autour de ses hanches. D'abord dans une direction, puis dans l'autre.

Maintenant la balle voyage d'une main vers l'autre au-dessus de la tête et derrière le dos. Changement de direction.

Maintenant la balle passe en-dessous de la jambe droite, puis en-dessous de la jambe gauche (elle fait des "8" autour des jambes). Pour faciliter ce geste, l'enfant soulève la jambe respective. La balle peut passer en-dessous de la jambe droite en commençant avec la main droite, ou bien en commençant avec la main gauche.

Dessiner un "8" autour des jambes. À cette fin, la balle est passée devant le corps entre les jambes et conduite avec l'autre main à nouveau devant le corps, etc. Changement de direction. (En fait comme auparavant, mais sans soulever les jambes.)

Comme auparavant, sauf que la balle n'est pas passée d'une main à l'autre, mais est constamment roulée sur le sol. Changement de direction.

## Matériel

- > Balle (pas plus petite qu'une balle de tennis et pas plus grand qu'un handball)
- > À l'intérieur et à l'extérieur