

Un parcours avec un ballon

Seul ou en famille, sur un parcours, en relais ...
En respectant bien les consignes de distanciation.

MATERIEL :

1 ballon ou 1 balle ... n'importe quel objet qui roule !
Une raquette ou n'importe quel objet qui pourrait servir de raquette (une planche à pain, une assiette en carton ...)

Déplacez-vous sur le parcours en guidant le ballon.
N'hésitez pas à inventer, à la fin de nouveaux parcours de plus en plus difficiles...

- En utilisant le pied d'une table, une barre, sous une chaise...
- En allant en reculant.
- ...

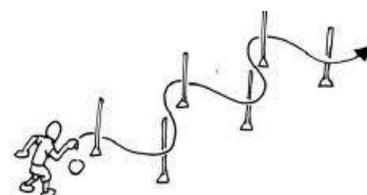
Vous pouvez faire le parcours :

- seul le plus vite possible.
- à 2 en même temps sur 2 parcours parallèles.
- en relais l'un après l'autre

Avec le pied droit ...

Avec le pied gauche

Avec les 2 pieds



Avec un balai ...



Avec une raquette...



1,2,3...c'est parti !!! courez...et...
faites-vous plaisir !!!