

A la gym, avec les physioballes (Séance des animateurs à Gland, le 23.4.07)
Animateurs : Anouk Nussbaum et Olivier Tardy.

ESTAFETTES :

A/ Siamoise



Un ballon coincé entre deux élèves. Sans tenir le ballon avec les mains, effectuer une traversée. Puis, transmettre le ballon à deux autres camarades.

B/ Hamburger



Deux personnes coincent une troisième à l'aide de deux balles et se déplacent de cette manière.

CHANTIERS ANNEXES D'ACTIVITES :

A/ Lutte pour le ballon



Départ en position debout ou à genoux. Chaque élève tente de prendre le ballon.

B/ De la grenouille au lapin



De la position allongée, appui sur les mains et pieds sur le ballon, ramener le ballon sous son corps et tenter de se redresser.

ENCORE DES IDEES !



Rouler le ballon dans tous les sens !



Rouler en arrière et en avant sur le ballon.



S'asseoir sur le ballon et lever les pieds.



Se déplacer avec les pieds sur le ballon.



Rouler la balle en avant.



Rouler en arrière et en avant avec les mains au sol.



Chercher l'équilibre à genoux sur le ballon.



Monter et descendre avec le ballon dans le dos.



A plat ventre, décontraction du dos.