

Défi n°1 : le tir au panier

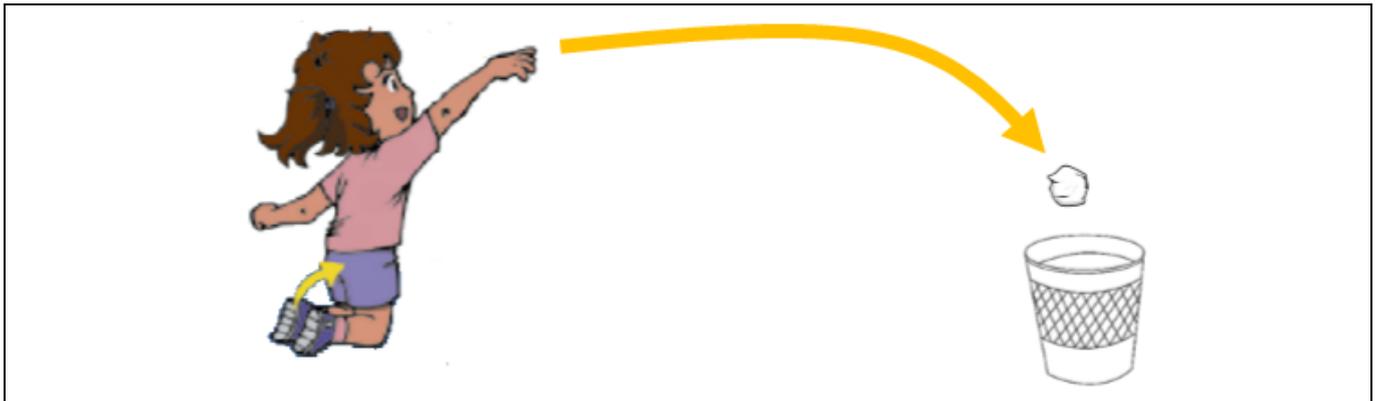
Performance

Ce qu'il faut faire

Je lance 1 balle dans un seau. Je vais la chercher et je reviens à ma place.

Je le fais 10 fois.

Quand je réussis 10 lancers, je recule d'un pas et je recommence.



Rôles à tenir : 1 lanceur + 1 juge

Matériel : 1 balle + 1 seau

Variantes

Je lance 5 fois, 6 fois, etc.

Je lance dans un temps contraint.

Je lance en changeant de main.

Je lance debout, sur un pied.

Je lance sur une cible plus petite ou plus grande.

Je lance des objets différents : balle, cerceau, etc.

Je lance par-dessus un obstacle (fil tendu, chaise, etc.)