

Défi n° 5 : le ballon

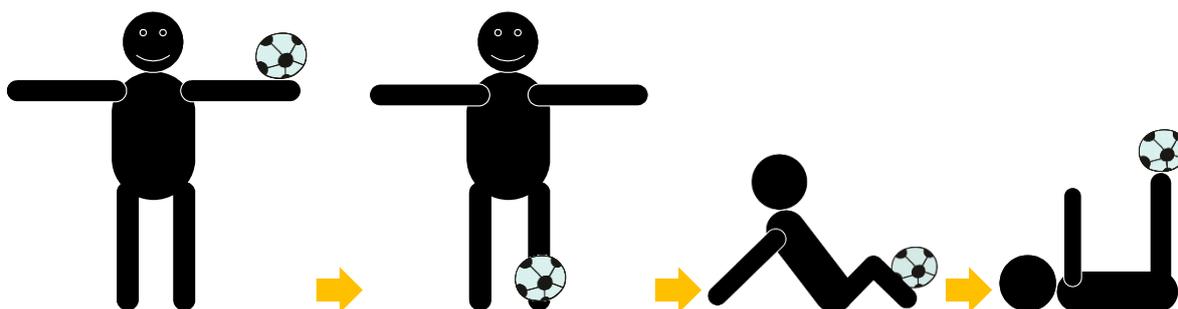
Prestation artistique ou acrobatique

Ce qu'il faut faire

Je choisis 4 figures et je réalise un enchaînement sans faire tomber le ballon. [ANNEXE 1](#)

Je soigne la transition entre 2 figures.

Rôles à tenir : joueur + juge + journaliste (pour filmer pour photographeur).



Matériel : 1 ballon

Variantes

Réaliser les enchaînements avec 2 ballons.

Utiliser du mobilier : chaise, fauteuil, lit, banc, etc.

Se déplacer.

Prestation en parallèle à 2.

Imaginer d'autres mouvements.

Répéter un enchaînement de plus en plus long en ajoutant chaque fois 1 position.