

RENCONTRE SPORTIVE VIRTUELLE INTER-ECOLE USEP/E.N.



DEFI N° 12 : LES APPRENTIS JONGLEURS

Ce qu'il faut faire

Jouer les apprentis jongleurs en lançant et rattrapant la balle.

- **Pour les plus petits** : avec une balle (ou un ballon). Lancer la balle, à deux mains, en l'air et la rattraper.
- **Pour les plus grands** : avec une balle.

- A une main : **lancer** la balle en l'air et la **rattraper avec la même main**.
- **Lancer** la balle en l'air **avec une main** et la **rattraper avec l'autre main**.
- A une main : **lancer** la balle vers le sol et la **rattraper avec la même main** après le rebond.
- **Lancer** la balle vers le sol **avec une main** et la **rattraper avec l'autre main** après le rebond.

J'ai réussi si

J'ai rattrapé la balle au moins cinq fois de suite sans la faire tomber.

Rôles à tenir

Observateur : compte le nombre de lancer /rattraper.

Matériel

Balle ou un ballon.

Variantes

Réaliser le plus grand nombre de lancers consécutifs réalisés sans faire tomber la balle contre un mur.
Lancer le plus haut possible : sans toucher le plafond!!!

Comptabilisation des points :

De 1 à 4 lancers/rattraper réussis : 1 point
5 lancers/rattraper réussis : 2 points
Plus de 5 lancers/rattraper réussis : 3 points
Maximum de 3 points accordés pour le défi.

