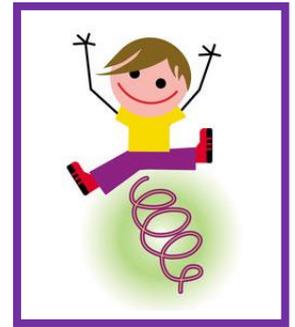


La balle qui rebondit

Sur place, position mains aux hanches ; petits sautilllements (la petite balle qui rebondit) ; puis, recherche de l'élévation à chaque sautilllement (la grosse balle qui rebondit).

La balle au plafond

Sur place, position mains aux hanches : sauts « groupés », les genoux montant à la rencontre des mains placées au niveau du bassin.
Augmenter le nombre de répétitions.



Le héron

Position de départ debout : se tenir quelques secondes sur une jambe en levant légèrement le genou gauche, bras latéraux. Recommencer en changeant de jambe.

Variante : tenir le genou dans les 2 mains (veiller à ce que le tronc reste bien droit).

Le héron joue

Position de départ debout : élévation d'une jambe fléchie ; tenir le genou dans les mains ; faire deux légers sursauts sur la pointe du pied d'appui, puis rester immobile. Repos. Changer de jambe.

Le héron dessine

Position debout, une main derrière le dos, se tenir sur un pied, se baisser et dessiner avec le doigt un 0 et 2 ou 3 barres sur le sol, sans aucun autre appui. Repos. Changer de pied.



Le patineur

Position debout, une main derrière le dos : sur un pied, tracer un 0 au sol, avec le doigt, le plus loin possible en avant. Repos. Changer de pied.



Manipuler la balle en station debout



En station debout, faire circuler, en la passant d'une main à l'autre, une balle lestée (balle en cuir ou caoutchouc de 1 kg à 1,5 kg) autour de la tête - autour de la taille - autour des genoux - autour des chevilles. (But essentiel : ne pas laisser tomber la balle). Faire circuler de plus en plus vite.