



2.3 - Amplitude - Vivacité

N 1

N 2

N 3

Habiletés complémentaires

Équilibre – Concentration

Consignes techniques

Assis sur une chaise par 2 dos à dos.
Déposer le plus rapidement possible les balles du côté droit vers le côté gauche sur les chaises libres.
Inverser le sens au bout de 1 minute.
Après 2 manches, changer les oppositions.

Inspirer en attrapant la balle à une main.
Expirer en passant la balle dans l'autre main.
Inspirer en déposant la balle puis expirer.

Matériel

4 chaises pour 2 personnes.
10 balles pour 2 – 5 balles positionnées de chaque côté des participants (à hauteur des chaises sur une chaise libre)

Evolution

Varié les passages de balles : Au-dessus de la tête ; sous une jambe.
Ajouter du tipping.
Idem mais assis par terre

Difficulté

Modérée

Travail

Membres supérieurs

Précautions particulières

Position :

- Assis ne pas appuyer le dos au dossier de la chaise,
- Garder les 2 pieds à plat au sol,
- Contracter les abdominaux,
- Regarder droit devant et fixer un point.

En cas de douleurs aux membres supérieurs, éviter de passer le ballon au-dessus de la tête.
Faire les binômes par niveau ou par affinité.