

Activité



Facile



10 min



Se dépenser



Cour de récré et maison



Lancer



A deux et en groupe

Matériel

Volants de badminton

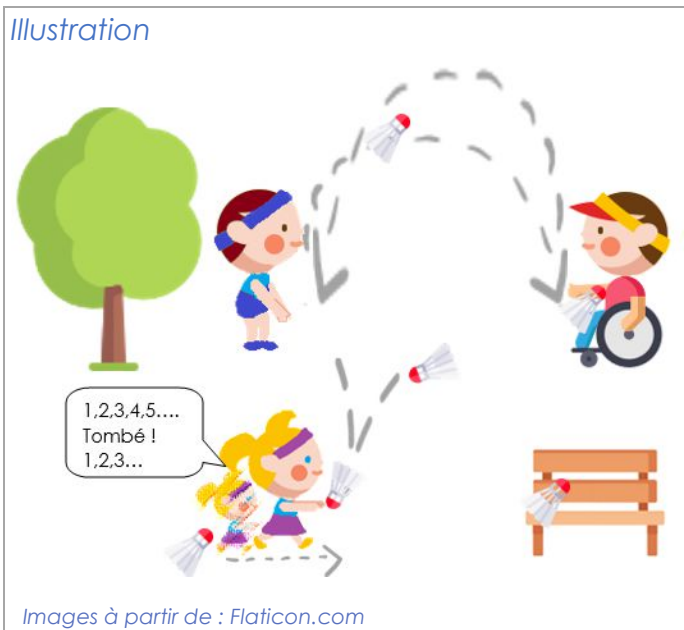


Description de l'activité

Réaliser le plus d'échanges possible avec un volant en n'utilisant que la main.

Se préparer en lançant d'abord seul autant de fois que possible le volant avec la paume de sa main sans qu'il ne tombe par terre. Lancer d'abord assez haut, il est possible de se déplacer pour suivre le volant s'il n'est pas lancé à la verticale mais assez loin. Jouer à plusieurs pour faire des échanges.

Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

Évolution

Jouer seul

- Lancer le volant à la verticale puis de plus en plus haut en le faisant rebondir autant de fois sur sa main sans qu'il ne touche par terre. Compter le nombre de « jongles » record sans que le volant ne touche le sol.
- Rester dans une zone, sans s'éloigner d'un marquage au sol.
- Se déplacer sur un parcours.

A deux ou à plusieurs

- Lancer le volant à son partenaire (ses partenaires) et réaliser le plus d'échanges possible sans que le volant ne touche le sol. Compter le nombre d'échanges record sans que le volant ne touche le sol.

Formule DEFI

Cumuler les scores de tous les joueurs d'une même classe, du même groupe, de la même école...

Inclusion



Aménager la réception du volant, sur les cuisses par exemple avant de le renvoyer avec la main.