

" La course au but".

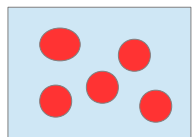
Dans ton jardin.

Tu regardes avec tes parents un endroit dans l'herbe le plus plat possible, sans trous ou obstacles dangereux. **Tu ne te mets pas vers des vitres. Ni face à la rue.**

Tu places un grand carton, une poubelle (en fonction de ce que tu as sous la main) d'un côté et à 6 grands pas tu places une autre poubelle (ou carton).

Dans la première tu places de nombreux objets, non dangereux à lancer, des boules de chiffons, des balles, des ballons ...

Tu t'échauffes bien avant.
Il faut que tu sois prêt à courir.



CONSIGNES :

Au top départ que tu te donnes, tu commences à lancer les balles vers l'autre caisse, le plus vite possible. Toutes celles qui tombent à côté, tu dois aller les rechercher, **chacune à leur tour**, en courant et revenir au départ pour les relancer. Le jeu s'arrête quand tu as envoyé toutes les balles dans la caisse en face. **ATTENTION : tu ne ramènes qu'une balle "loupée" à la fois.**

Pour compliquer .

1/ Tu allonges la distance entre les caisses d'un mètre , puis deux, etc...

2/ Tu changes de main pour lancer(**oui c'est très difficile**).

3/ Tu lances à genoux et tu dois te relever pour courir aller chercher la balle "loupée".

4/ Encore plus dur ? Essaie d'envoyer les balles à deux mains le dos tourné ...place les caisses moins loin...



Tu te donnes des défis ! Ex :(j'y arrive de plus en plus vite, **de plus en plus loin**, etc....)

Si tu as un chronomètre sur ta montre essaie, de prendre le temps que tu mets pour réaliser ce jeu. .

Maintenant tu peux lancer des défis aux copains .