

Défi n°1 : le tir au panier

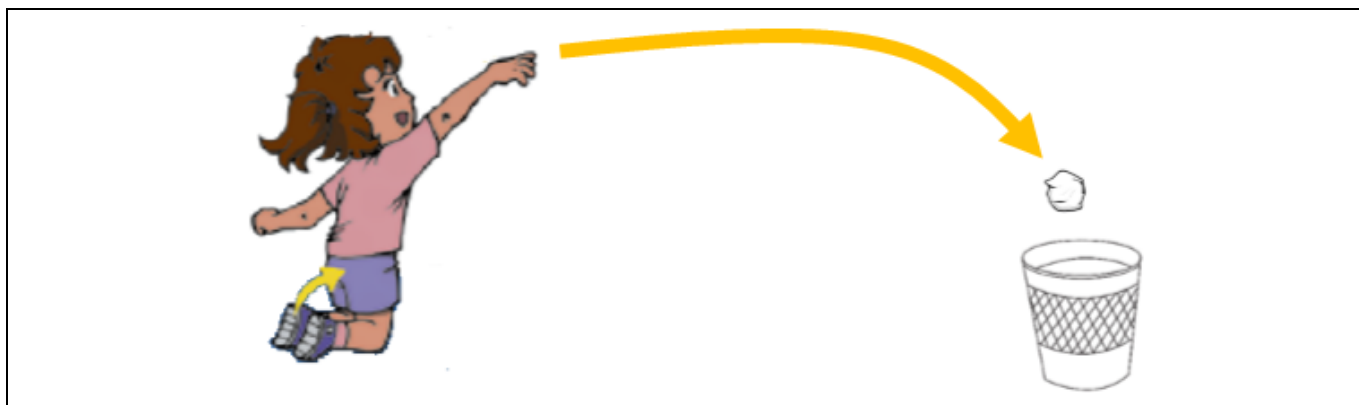
Performance

Ce qu'il faut faire

Je lance 1 boule de papier dans une poubelle. Je vais la chercher et je reviens à ma place.

Je le fais 10 fois.

Quand je réussis 10 lancers, je recule d'un pas et je recommence.



Rôles à tenir : 1 lanceur + 1 juge

Matériel : 1 boules de papier + 1 poubelle

Variantes

- Je lance 5 fois, 6 fois, etc.
- Je lance dans un temps contraint.
- Je lance en changeant de main.
- Je lance debout, sur un pied.
- Je lance sur une cible plus petite ou plus grande.
- Je lance des objets différents : balle, paire de chaussettes enroulées, etc.
- Je lance par-dessus un obstacle (fil tendu, chaise, etc.)