

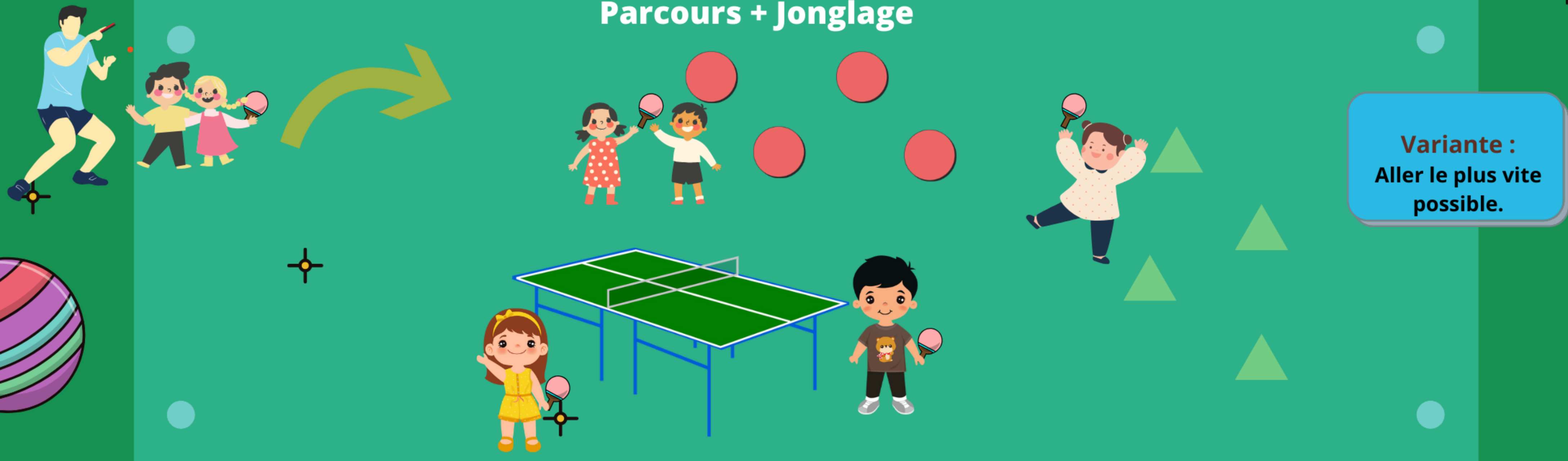
Séance 5 / Cycle 2 Le coup droit

Loisirs
Débutants

Temps de la
séance : 1heure

Echauffement : 10Min

Parcours + Jonglage



Explications du schéma ci-dessus

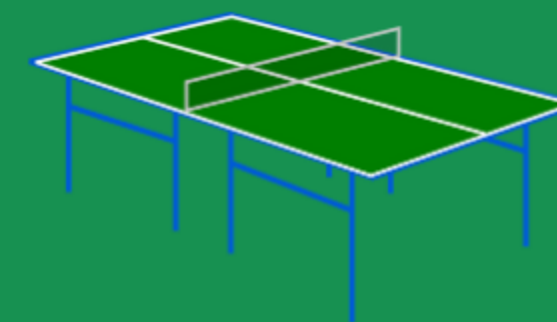
Jonglage en coup droit



L'enfant fait le parcours en posant la balle sur sa raquette / Côté coup droit. Puis en faisant rebondir la balle sur la raquette.



Mettre 1 seul pied dans le cerceau



Faire le tour de la table



Slalom entre les plots

