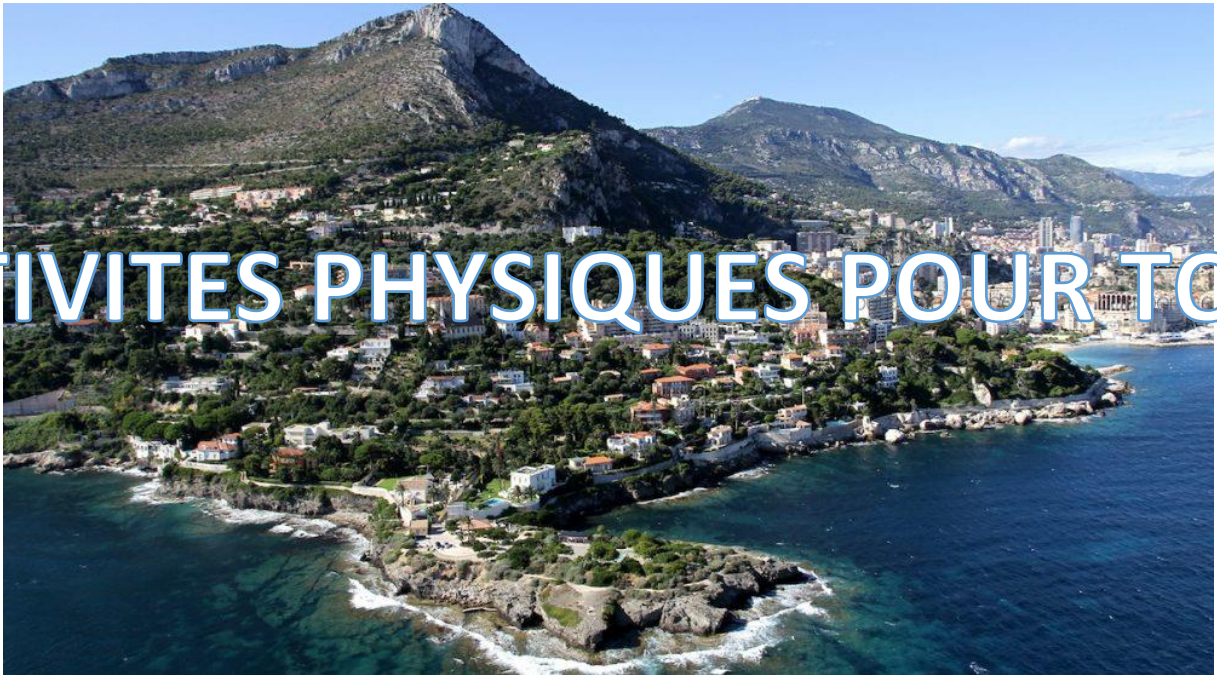


ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



ENFANTS

Le bowling fait maison



Matériel : Une balle/ballon, objets en plastique/carton.

Descriptif de l'exercice : Mettez en place 10 objets au sol faisant office de quilles. A tour de rôle, lancez votre balle ou ballon sur les objets (quilles). Vous avez 2 essais par manche, sauf si vous faites tomber toutes les quilles au 1^{er} essai (Strike). Définissez une limite au sol à ne pas dépasser lors du lancer de balle. Notez le nombre de quilles que vous faites tomber à la fin de chaque manche. Si vous réalisez un « Strike » vous marquez directement 20 points. Le joueur ayant marqué le plus de points gagne le jeu. Le jeu se déroule en 10 points.

Objectif de l'exercice : A vous de bien lancer votre balle ou ballon afin de faire tomber un maximum d'objets.

Muscles sollicités : Travail de coordination, concentration et précision.

Nos conseils : Bien insister sur la tenue de la position, réduire la durée de l'exercice