

Le tir au panier

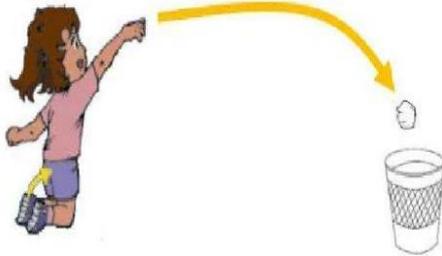
BUT DU DÉFI

Réussir un maximum de paniers.

REGLES

Lance des objets (balle, chaussette en boule, boule de papier...) dans un panier (poubelle, corbeille, carton...).

Place toi à 3 mètres et compte combien de lancer il te faut pour atteindre les 10 réussites.



Chaque 10 réussites, recule d'un pas.

Aller récupérer les objets et revenir se placer de diverses façon (cloche pied, pieds joints, 4 pattes...).

Possibilité de jouer à plusieurs, dans ce cas compter combien chacun des participants tente de tirs pour arriver à 10 paniers.

MATÉRIEL

- Panier (poubelle, corbeille, carton...)
- Objets à lancer (balles, chaussettes, papier...)

VARIABLES

- Augmente ou réduis le nombre de réussites
- Marque un maximum de paniers dans un temps imparti
- Utilise ta main faible pour lancer
- Lance en déséquilibre sur un pied
- Augmente ou diminue la taille du panier
- Lance par-dessus un obstacle (chaise, fil tendu...)

POINTS

Reculer d'un pas chaque 10 paniers rentrés.

Compter le nombre de paniers réussis en 1 min.

N'oubliez pas : l'activité physique, c'est au moins 1h par jour pour les enfants : on fait le défi, et surtout, on n'oublie pas d'aller se promener !