

Défi n°5 : dans le sac

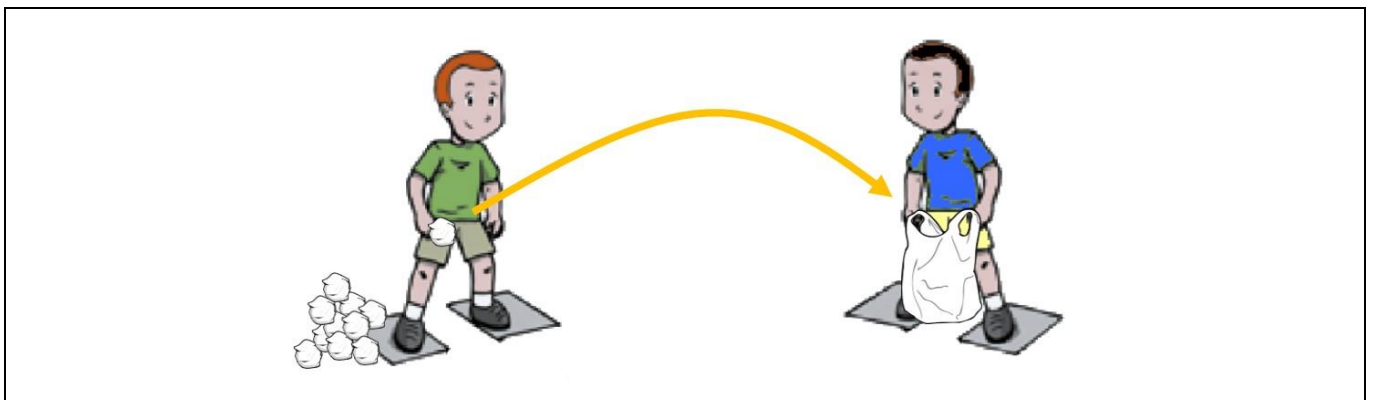
Performance

Ce qu'il faut faire

Je lance 10 boules de papier dans le sac au réceptionneur, le plus rapidement possible.

Quand je manque la cible, je ramasse la boule de papier et je recommence.

Le chronomètre s'arrête quand toutes les boules sont dans le sac.



Rôles à tenir : lanceur + réceptionneur + maître du temps

Matériel : 10 boules de papier + 1 sac plastique + 1 chronomètre

Variantes

- Je lance avec la main inhabituelle.
- Je lance en équilibre sur un pied, assis en tailleur, à genoux.
- Le réceptionneur n'a pas le droit de déplacer ses pieds.
- Je lance le plus de boules de papier possible dans un temps précis.
- Je compte le nombre de réussites du premier coup.
- Varier la taille des boules de papier.
- Varier la distance entre le lanceur et le réceptionneur.