

PETITS JEUX SPORTIFS  
AVEC UNE BOULE DE PAPIER



Pour commencer :

- Lancer la boule en l'air et la faire rebondir sur son corps.
- Lancer et rattraper des deux mains vers le haut
- Taper la boule de papier avec la paume de la main, avec le dos de la main
- Trouver d'autres parties du corps pour faire le même jeu (la tête, le coude, les avant-bras, à deux mains, à une main, avec un doigt, avec deux doigts...)
- Passer la boule tenue avec la main dans tout l'espace disponible et éviter les meubles,
- S'échanger la boule de papier à deux si possible.
- Souffler sur la boule de papier posée au sol pour qu'elle roule régulièrement en avançant puis pour qu'elle décolle.
- Lancer la boule de papier vers le haut, exécuter un geste, une danse, pendant la suspension du ballon et le rattraper.

Pour finir... retour au calme

- 1) Entourer la boule de papier avec tout son corps et se reposer.... Elle peut aussi servir d'oreiller.
- 2) La boule de papier passe-partout :
  - faire rouler la boule de papier sur toutes les parties de son corps :
  - le long de chaque bras,
  - du haut de la tête jusqu'en bas.
  - le long de chaque jambe
  - faire tourner sur le ventre