

Basket chaussettes

Avant le confinement, nous avons commencé des séances autour du lancer. Poursuivons par un petit défi qui permet de se maintenir en activité.



Matériel nécessaire :

1 paire de chaussettes roulée en boule,
un panier à linge et un objet pour
matérialiser la zone de lancer.

Temps du défi :

3 minutes

Distance zone de lancer-panier :

2 mètres pour les petits

2,5 mètres pour les moyens

3 mètres pour les grands

Déroulement du défi : lance le plus de fois possibles la paire de chaussettes dans le panier à linge posé devant toi.

Va récupérer ta paire de chaussettes le plus vite possible entre chaque lancer pour réaliser la meilleure performance au défi. N'oublie pas de compter les réussites.

Avant de réaliser le défi, tu peux t'entraîner pour nous envoyer ton meilleur résultat.

Entraîne-toi un peu tous les jours pour améliorer ton score !

Et surtout, toute la famille peut s'y mettre (bien sûr on change la distance en fonction de l'âge) !