

Lancer de précision.

Dans ton jardin.

Tu accroches une cible en carton de 80 cm de diamètre contre le mur du garage ou contre un arbre. Attention la cible ne doit pas être en direction de la route ni vers des vitres !

Tu places un plot ou repère comme expliqué sous l'arbre. Sers toi d'un mètre pliant. Tu as besoin de balles, si tu n'en as pas fais des boules de vieux chiffons.



si tu es au CP place ton plot rouge à 4 m de la cible
si tu es au CE1 place ton plot rouge à 5 m de la cible
si tu es au CE2 place ton plot rouge à 6 m de la cible
si tu es au CM1 place ton plot rouge à 7 m de la cible
si tu es au CM2 place ton plot rouge à 8 m de la cible

CONSIGNES :

Tu as cinq balles tu dois essayer de toucher la cible avec la balle. A chaque fois tu as un point.

Pour compliquer si tu as fait 5 sur 5.

1/-Tu essaies de reculer d'un mètre par rapport à ton plot
- si tu réussis 5 sur 5 tu recules de deux mètres.
- si tu réussis tu allonges ta distance d'un mètre de plus...

2/ Tu essaies de l'autre main. Tant que tu n'a pas cinq sur cinq tu ne recules pas.

3/ Tu lances de la bonne main mais en fermant un œil. Dès que tu as cinq sur cinq, tu recules d'un mètre (puis tu continues).

4/ si tu as réussi tu essaies de fermer l'autre œil et tu gardes l'autre ouvert. Dès que tu as cinq sur cinq tu recules d'un mètre (puis tu continues).

5/ Tu recommences mais en changeant de main et en fermant un œil, puis l'autre.

5/ Si tu as réussi tu essaies de lancer les yeux fermés et tu te donnes des défis ! Ex :(j'y arrive les yeux fermés à 7m.)

Maintenant tu peux lancer des défis aux copains .