

Défi n°20 : le tir au panier

Performance

Ce qu'il faut faire

Je pioche une carte indiquant le mode de lancer (geste + position). [ANNEXE 1](#)

Je tire au panier puis je vais chercher la boule de papier et je reviens au départ le plus vite possible.

Je recommence pendant 1 minute avec d'autres cartes.

Je compte mes réussites.



Rôles à tenir : lanceur + maître du temps

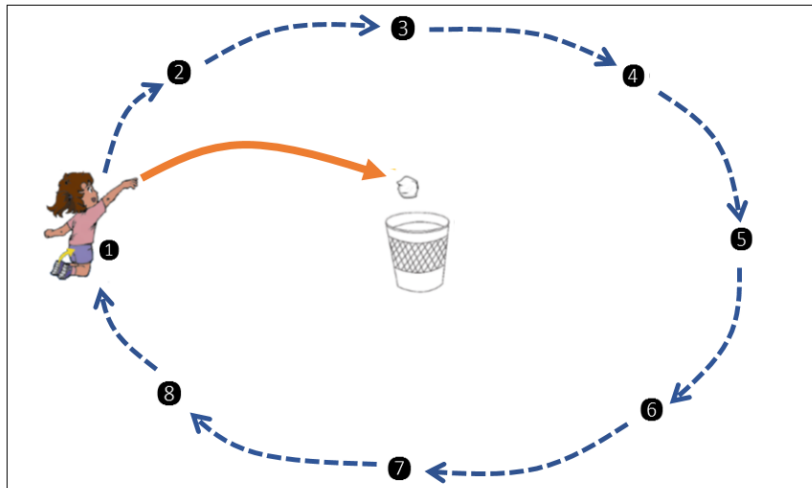
Matériel : 1 corbeille à papier + 1 boule de papier (ou autre objet à lancer) + cartes

Variantes

- Imaginer d'autres cartes.
- Lancer plus ou moins loin.
- Lancer d'autres objets ; changer la cible (panier, carton) ou son emplacement (en hauteur).
- Varier les modes de déplacement (cloche pied, sauts pieds joints, 4 pattes).
- Effectuer « N » lancers et tenter de battre son record.
- Jouer à 2 en opposition.

- **Le tour du monde**

- But : marquer des paniers pour réaliser le tour du monde le plus rapidement possible.
- J'installe 8 zones de tir autour du « panier ».
- Sur chaque zone de tir : si je marque je passe à la zone suivante, si je manque 1 fois j'ai une seconde chance sur la même zone, si je manque 2 fois je redescends sur la zone précédente.



ANNEXE 1

BRAS CASSÉ
À GENOUX

BOULE FRAPPÉE
À GENOUX

SOUS LA JAMBE
DROITE
DEBOUT

EN CLOCHE
DEBOUT

BRAS CASSÉ
SUR 1 PIED

À 2 MAINS
COUCHÉ

BRAS CASSÉ
MAIN INHABITUELLE
ASSIS

EN CLOCHE
DEBOUT DOS
AU MUR