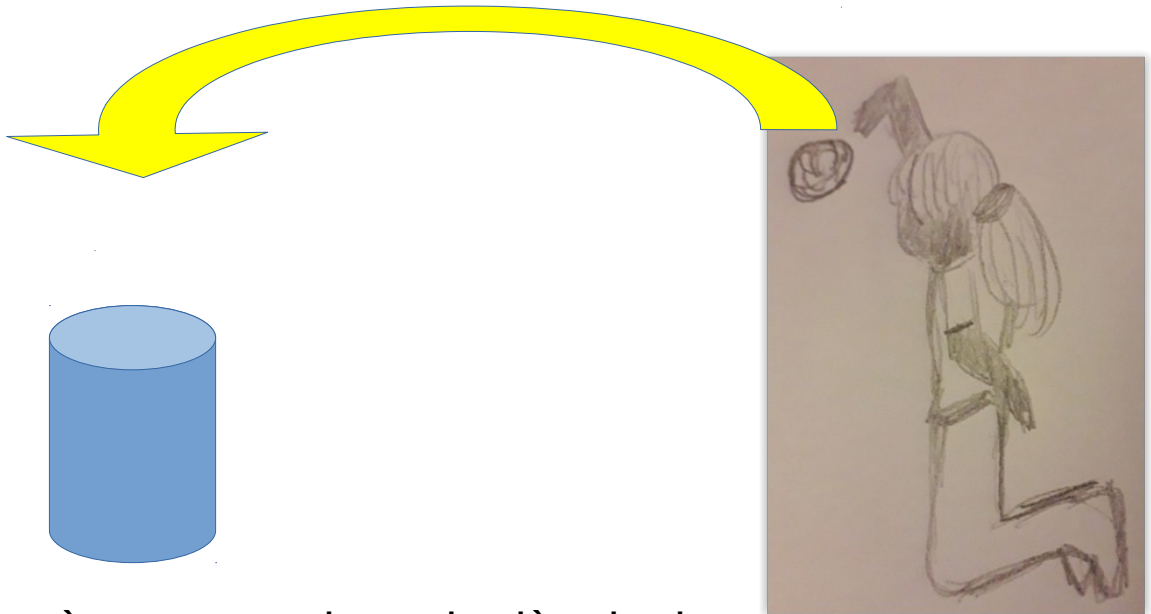


## Défi « dans le panier »



Je me mets à genou, un bras derrière le dos.

Je lance une boule de papier dans une poubelle.

Je vais la chercher et je reviens à ma place.

Je le fais 10 fois.

Quand j'ai réussi 10 lancers, je recule d'un pas et je recommence.

Variantes :

- je lance dans un temps contraint.
- je lance en changeant de main.
- je lance debout, sur un pied.
- je lance des objets différents : paire de chaussettes enroulées, balle en mousse, etc.
- je lance assis sur une chaise.
- je lance par dessus un obstacle (fil tendu, chaise...).
- si j'ai un panier de basket dans le jardin, je tente avec le ballon .

