



Lire le code à barres 2D pour voir
la vidéo de démonstration

Faire rebondir un ballon



POSITION DE DÉPART

- En position décalée, le dos droit, les genoux pliés, le regard vers l'avant

ACTION

- Prendre le ballon du bout des doigts

ACTION

- Plier et redresser le poignet et le coude pour pousser le ballon

ACTION

- Le ballon rebondit en avant et à côté du corps à la hauteur des hanches
- Effectuer une série rythmée de bonds contrôlés