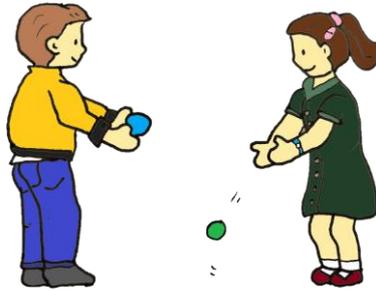


Rituels de brain ball



Atelier 1 : le rebond

Ecoute du rythme et marque la pulsation en tapant des mains puis en passant sa balle d'une main à l'autre sur le rythme.

Faire rebondir la balle et la rattraper avec la même main

Faire rebondir la balle et la rattraper avec main différente

Atelier 2 : passe à ton voisin

Reprise des rebond en changeant de main

Ecoute du nouveau rythme : 1-2

En cercle / Une balle par élève dans la main droite.

Faire passer sa balle dans la main gauche (1) (devant soi) puis la passer à son voisin (2) ainsi de suite.

Variante : Idem mais en alternant : Faire passer sa balle dans la main gauche devant soi puis la fois d'après derrière son dos puis la passer à son voisin.

Atelier 3 Binôme

Par deux face à face, une balle pour deux

Bras gauche dans le dos, balle dans la main droite.

Le premier lance en diagonale avec un rebond (1), le voisin récupère (2), relève le bras (tac) puis relance. Rythme : 1-2-tac

Variante1 : Idem mais en alternant : 1^{er} tour -> lever le bras avant de relancer, tour suivant -> faire passer la balle derrière son dos

Variante 2 : Idem mais chaque enfant a une balle, échange simultané.

Variante 3 : idem+ faire passer la balle dans son dos avant de relancer

Variante 4 : par 4, former un carré. Echanges par 2 en diagonale en alternant lever de bras et passage dans le dos.

Atelier 4 avec deux balles

Rebonds alternés 1/2

Variante : en cercle (marquage au sol style cerceaux, croix...)

Rebonds alternés 1/2/3/4/5/6/ le 8^e se fait sur le déplacement (on prend la place du voisin de droite)

Les engrenages

<https://youtu.be/ILyFwWF9cBw>