



## DEFI MULTISPORTS 2 - TENNIS

### MATERIEL

Livre rigide style BD ou raquette  
Ballon de plage  
Ballon de baudruche

### EXERCICE 1 : POUSSER LA BALLE

- Tenir son livre avec sa main forte et bras tendu.
- Pousser le ballon de plage vers l'avant et toujours avoir son ballon devant soi.
- Faire plusieurs aller-retour.
- Faire la même chose avec un slalom (avec brique de lait ou bouteille d'eau)

### EXERCICE 2 : ECHANGES COOPERATIFS

- Se mettre en face à face avec un obstacle entre les 2 joueurs (ex : chaise, table)
- Se mettre à genou et utiliser sa main comme raquette
- Echange avec le ballon de baudruche en coup droit et revers au-dessus de l'obstacle (chaise, table, canapé ...) avec un adulte ou frère/sœur.