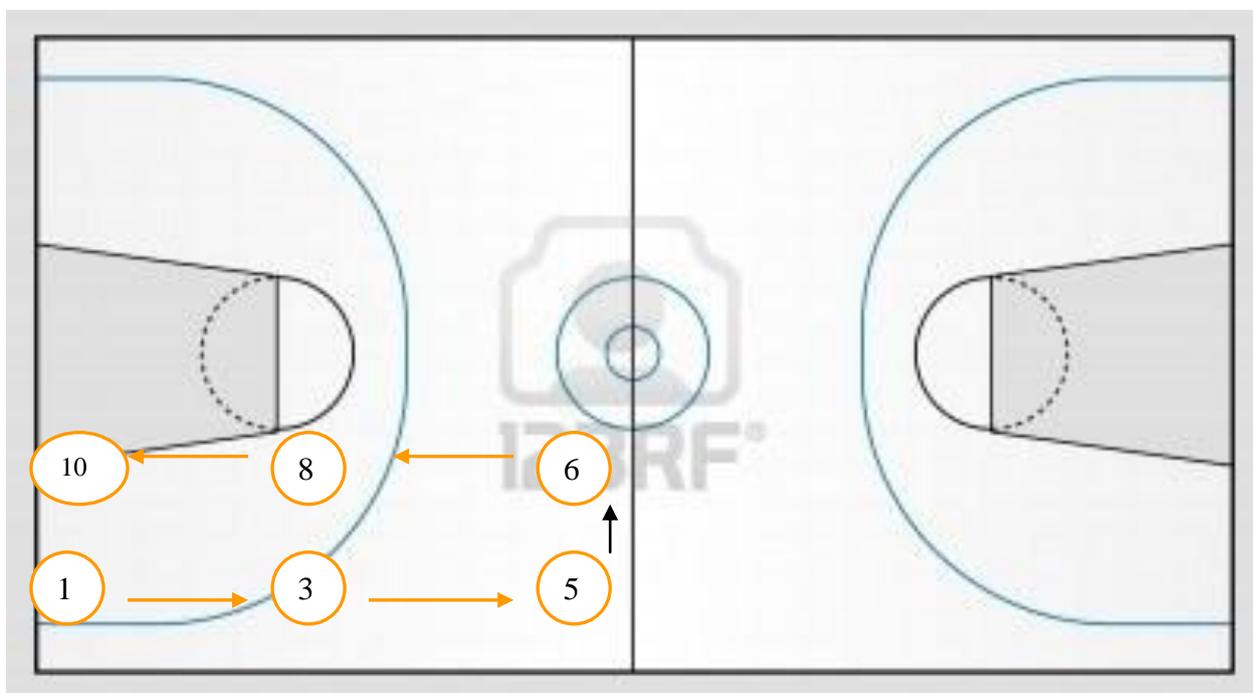




TEST N°5 : DEXTERITE



Déroulement :

1. Faire 2 tours autour de sa taille dans un sens puis 2 dans l'autre.
2. Avancer en passant le ballon entre ses jambes à chaque pas.
3. Faire 1 « huit » autour des ses jambes dans un sens puis dans l'autre.
4. Idem 2
5. A faire 2 fois : poser le ballon derrière sa tête et le rattraper dans le dos.
6. Faire rebondir le ballon entre ses jambes, à deux mains, d'avant en arrière puis d'arrière en avant.
7. Idem 2 mais en marche arrière.
8. A faire 2 fois : tenir le ballon dans le dos et le lancer par-dessus sa tête et le rattraper.
9. Idem 7.
10. A faire 2 fois : tenir le ballon derrière sa tête, le rattraper dans le dos puis le relancer par-dessus sa tête et le rattraper

Notation :

1. Niveau débutant ou non-acquis ou NA : plus de 20 ballons « tombés ».
2. Niveau moyen ou en cours d'acquisition ou EA : entre 10 et 20 ballons « tombés ».
3. Niveau confirmé ou acquis ou A : moins de 10 ballons « tombés ».