

## Lancer de balle.

1. lancer la balle avec ses deux mains à la verticale et rattraper la balle avec les deux mains (réaliser dix lancers)
2. lancer la balle avec ses deux mains à la verticale, frapper dans ses mains une fois, et rattraper la balle avec les deux mains (réaliser dix lancers)
3. lancer la balle avec la main droite à la verticale et rattraper la balle avec la main droite (réaliser dix lancers)
4. lancer la balle avec la main droite à la verticale, taper dans ses mains et rattraper la balle avec la main droite (réaliser dix lancers)
5. lancer la balle avec la main gauche à la verticale et rattraper la balle avec la main droite (réaliser dix lancers)
6. lancer la balle avec la main gauche à la verticale, taper dans ses mains et rattraper la balle avec la main droite (réaliser dix lancers)
7. lancer la balle avec la main gauche à la verticale et rattraper la balle avec la main gauche (réaliser dix lancers)
8. lancer la balle avec la main gauche à la verticale taper dans ses mains et rattraper la balle avec la main gauche (réaliser dix lancers)

**Tu peux refaire le mêmes exercices en étant assis !**