

Prendre deux poids (ou cornets avec un sac de sucre dedans par exemple), prendre un poids dans chaque main, mettre une chaise derrière soi, poser la jambe sur la chaise (en arrière) et monter-descendre.



Coller deux lignes de scotch par terre (espacés de 1m-1.2m l'un de l'autre). Prendre un poids dans chaque main et aller chercher avec chaque jambe le scotch.



Coller deux lignes de scotch par terre (espacés de 1.7m l'un de l'autre). Prendre une raquette de ping-pong ou de tennis dans la bonne main, et faire le 8 en simulant les gestes.



Coller une ligne de scotch par terre. Sur un pied, sauter devant et derrière la ligne. Changer de pied. Faire la même chose avec des sauts de côté.



Se mettre en face d'un mur. Avoir un partenaire ayant une balle de tennis qu'il lancera contre le mur en tapant d'abord par terre. Le but est de rattraper la balle de tennis avec une seule main.



Se mettre en face d'un escalier, prendre une raquette de ping-pong ou de tennis et faire le mouvement. Le but est d'atterrir avec le pied gauche sur l'escalier après la frappe simulée (coup droit) ou le pied droit pour le revers.

Créer un goal ou l'élève sera comme un gardien. La personne en face de lui prend trois balles de tennis.

Le but est de lui jeter assez rapidement les balles afin de pouvoir marquer (jeter les balles entre la hauteur du bassin et de la tête).

Le but est que lorsque l'élève attrape la balle et la rejette à son partenaire, le partenaire jette déjà la balle suivante.

