

FICHE ACTIVITE : TENNIS DE TABLE – CYCLES 2 ET 3

Niveau de classe ou Cycle concerné : DU CE1 AU CM2

Déroulement de l'activité :

- Utiliser une raquette et une balle de tennis de table (cela peut s'acheter même dans une petite surface pour pas trop cher).
- Contrôler le déplacement et maîtriser l'orientation de la raquette
- Balle posée en équilibre sur la raquette
- Bras souple, raquette horizontale, raquette la plus immobile possible, tenir le manche de la raquette à une main (pouce au-dessus, deux ou trois doigts sur le tamis en-dessous).
- Faire l'exercice sur place, à l'arrêt puis en se déplaçant.
- On peut faire cet exercice seul ou lancer un défi à plusieurs. Celui qui garde le plus longtemps possible la balle sur la raquette.

Variantes possibles (facultatif)

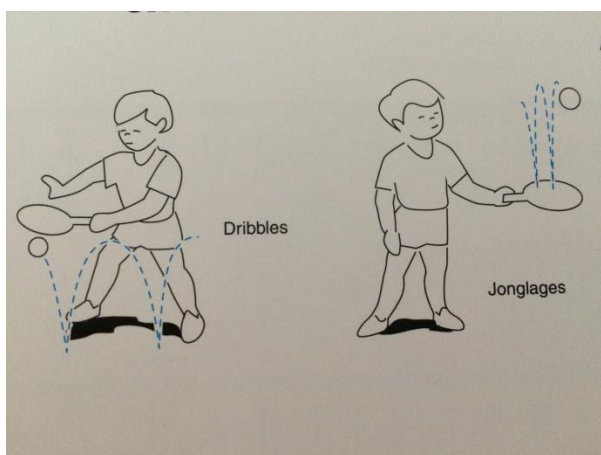
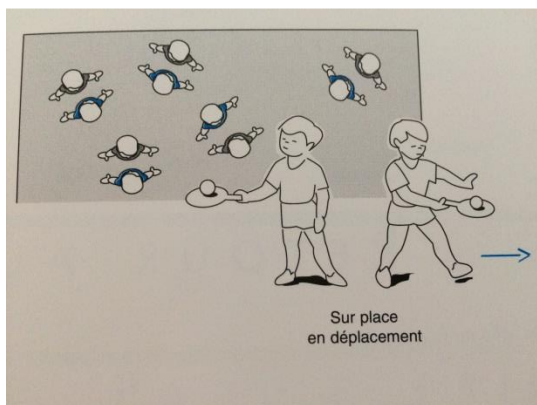
- Deuxième exercice : jonglage

- Faire rebondir la balle en l'air (jonglage). Tout d'abord un rebond au sol, un rebond sur la raquette (sur place, plier les jambes pour récupérer la balle et la faire rebondir sur la raquette). Puis faire rebondir une fois la balle au sol et deux fois sur la raquette. Essayer ensuite de faire rebondir la balle le plus de fois possible la balle sur la raquette (essayer de ne pas perdre le contrôle de la balle donc n'hésitez pas à la faire rebondir au sol pour la récupérer ensuite). Ne pas plier le poignet, faire des petits mouvements avec l'avant-bras.

- Troisième exercice : le dribble

- Faire rebondir la balle vers le sol
- Toujours tenir le manche de la raquette à une main.
- Le geste ne doit pas être violent, faire des petits mouvements avec l'avant-bras, essayer de ne pas plier le poignet.

Ressources associées (facultatif)



<p>Bilan de la séance par l'élève (commentaires, remarques, analyses) à communiquer éventuellement à l'enseignant</p>	
---	--