

## Export des exercices Contrôle moteur du membre supérieur, niveau 2

### Réflexes aux lâchés de balle



Dans différentes positions (debout, allongé sur le ventre ou sur le coté...) lâchez une balle avec le bras placé dans différentes positions puis rattrapez-la. Augmentez la difficulté avec une balle lestée.

---

### Lancés de balle avec le membre supérieur contre un mur et réflexes



Debout lancez une balle de différentes manières (à une main, à deux mains, comme au hand, au volley, au rugby...) contre le mur, le sol ou le plafond puis rattrapez-la. Vous pouvez varier la difficulté avec le type de balle utilisé (taille, poids, forme...)