



PING PONG CATCH

PING-PONG AVEC ATTRAPÉ

- FOR THIS GAME, YOU'LL NEED PLASTIC CUPS AND A FEW PING PONG BALLS (OR ANY SMALL OBJECT THAT WILL FIT IN THE CUP).
- TOSS THE BALL TO A PARTNER AND TRY TO CATCH IT IN THE CUP. START OUT CLOSE TOGETHER AND THEN KEEP TAKING A STEP BACKWARDS TO INCREASE THE CHALLENGE.
- FOR A SINGLE-PLAYER, SIMPLY THROW THE BALL IN THE AIR AND TRY TO CATCH IT IN THE CUP. SEE HOW MANY TIMES YOU CAN CATCH IT IN A ROW, WITHOUT LETTING IT DROP.



- POUR CE JEU, VOUS AUREZ BESOIN DE GOBELETS EN PLASTIQUE ET DE QUELQUES BALLES DE PING-PONG (OU TOUT AUTRE PETIT OBJET QUI PEUT ENTRER DANS UN GOBELET).
- LANCEZ LA BALLE À UN PARTENAIRE ET ESSAYEZ DE L'ATTRAPER AVEC LE GOBELET. COMMENCEZ À UNE DISTANCE RAPPROCHÉE, PUIS ÉLOIGNEZ-VOUS UN PAS À LA FOIS POUR RENDRE L'EXERCICE PLUS INTENSE.
- SI VOUS JOUEZ SEUL, IL VOUS SUFFIT DE LANCER LA BALLE ET D'ESSAYER DE L'ATTRAPER AVEC LE GOBELET. VOYEZ COMBIEN DE FOIS DE SUITE VOUS POUVEZ L'ATTRAPER SANS L'ÉCHAPPER.

