

Stimulation du sens de la position et du mouvement

Supports avec surface réduite

Exemple: pieds sur une ligne, debout sur un banc retourné, en équilibre sur des pierres ou des branches, sur la pointe des pieds, à quatre pattes en soulevant une jambe et un bras, etc.



Lutte styrienne 1

Face à face, pieds écartés sur une ligne ou sur une corde. Les partenaires se tiennent par les mains et essaient de se déséquilibrer. Le premier qui lève un pied a perdu.

Matériel: Event. corde



Lutte styrienne 2

Face à face sur la même ligne, les partenaires se tiennent par une main et tentent de se déséquilibrer en exerçant des poussées et des tractions.

Matériel: Event. corde



Par-dessus, par-dessous 1

Fléchir légèrement les jambes, puis se dresser sur la pointe des pieds en transmettant la balle au-dessus de la tête, respectivement entre les jambes.

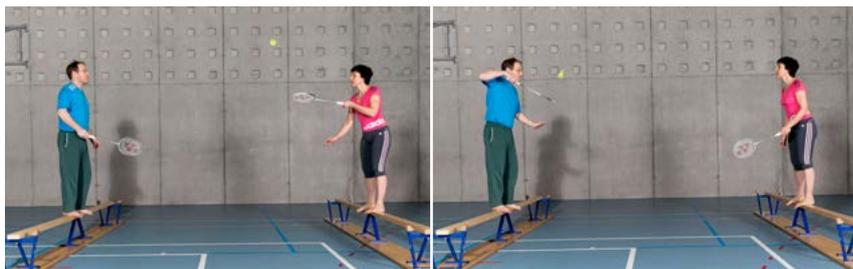
Matériel: Balle toning (ou balle similaire)



Par-dessus, par-dessous 2

Sur une jambe, se passer la balle par-dessous le genou puis au-dessus de la tête.

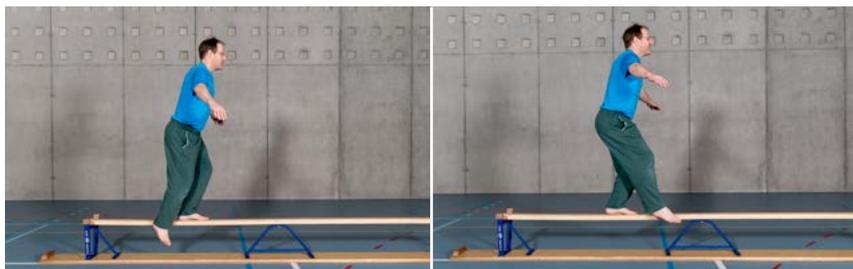
Matériel: Balle toning (ou balle similaire)



Rester perché

Debout face à face, chacun sur un banc retourné. Jouer au badminton, se passer un ballon, etc. sans perdre l'équilibre.

Matériel: Deux bancs, set de badminton, balles, etc.



Funambule

Se déplacer sur un banc retourné; à chaque pas, fléchir la jambe d'appui et balancer la jambe libre de l'arrière vers l'avant.

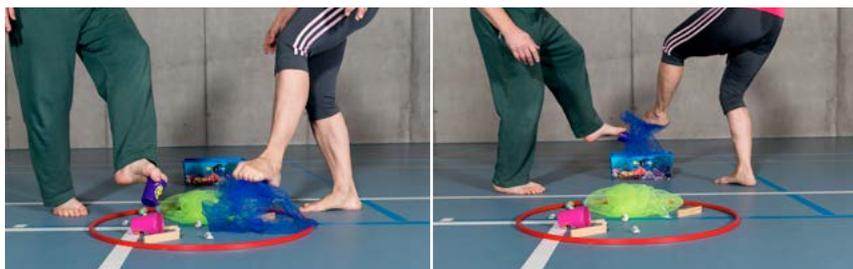
Matériel: Banc



Pieds forts

Tirer la corde avec les pieds, sans l'aide des mains.

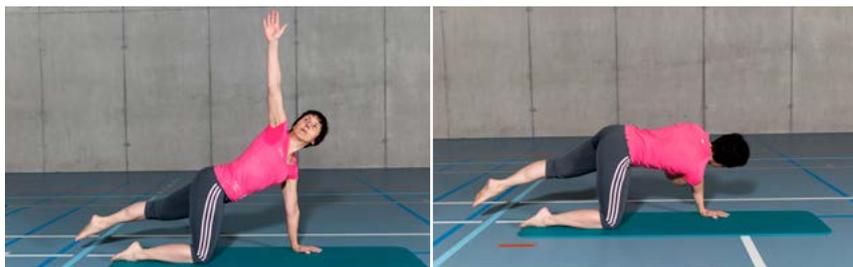
Matériel: Corde



Renforcement des pieds

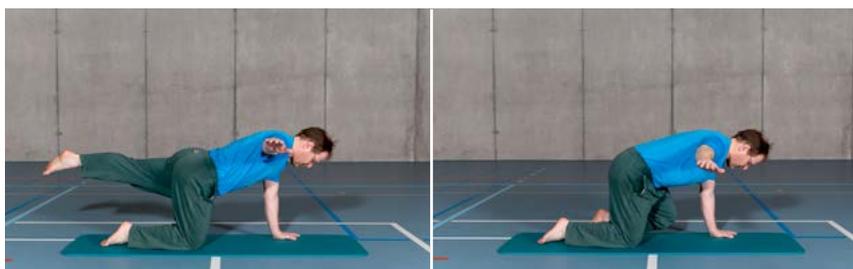
Attraper des objets avec les pieds et les déposer dans un cerceau placé de côté.

Matériel: Cerceau (ou autre réservoir), divers objets (balles de ping-pong, gobelets, etc.)



Bras-jambes 1

A quatre pattes, tendre la jambe gauche vers l'arrière et lever le bras droit pour le ramener ensuite sous la poitrine. Idem en inversant.



Bras-jambes 2

A quatre pattes, tendre le bras droit latéralement pendant que la jambe gauche est tendue vers l'arrière puis ramenée sous le ventre. Idem en inversant.



Croisements

A quatre pattes en position dorsale, lever la jambe droite et le bras gauche et les tendre vers l'avant. Idem en inversant.