

Stimulation du sens de la position et du mouvement

Supports instables (trois dimensions)

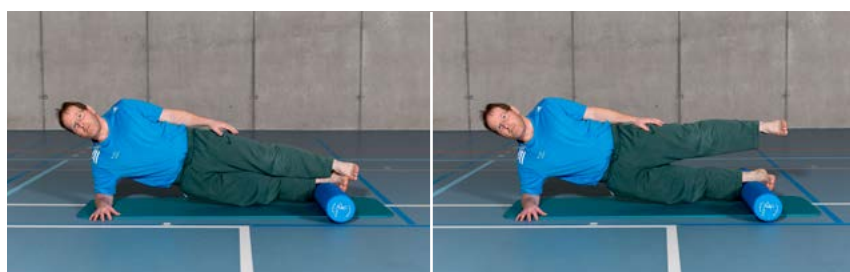
Exemples: ballon de gymnastique, medecine-ball, rouleau, slackline, tronc d'arbre au sol, etc.



Pédalage

Couché sur le dos sur un rouleau, les jambes levées formant un angle droit; toucher le sol avec la pointe du pied gauche et celle du droit en alternance (ou tendre et fléchir les jambes). La colonne vertébrale reste stable.

Matériel: Tapis, rouleau



Essuie-glaces

En appui latéral sur le coude, rouleau sous les pieds; lever et abaisser la jambe supérieure, en gardant le corps solide.

Matériel: Tapis, rouleau



Statue

Debout sur un medecine-ball; effectuer éventuellement une tâche annexe (mouvements de bras, etc.).

Matériel: Medecine-ball

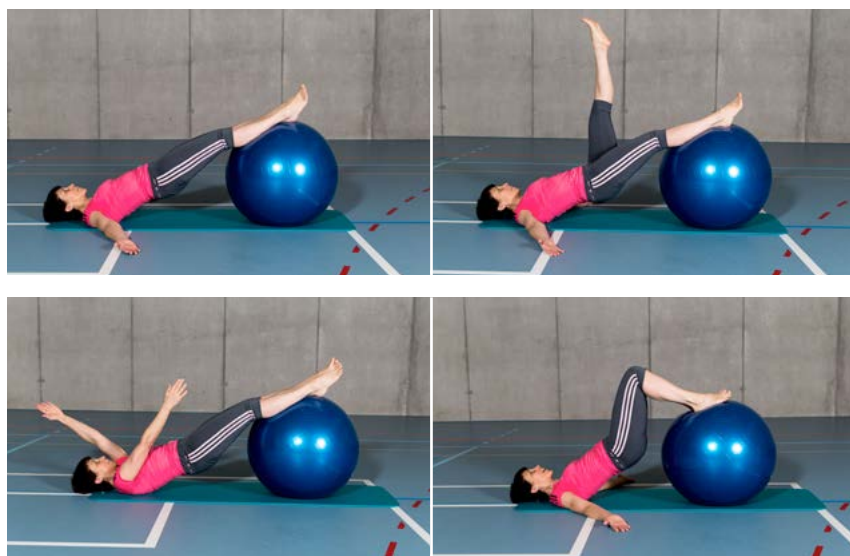
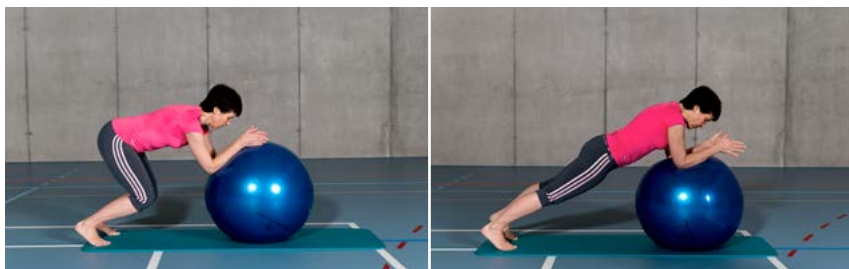


Planche inclinée

Pieds posés sur un ballon de gymnastique, maintenir le corps tendu; effectuer évent. une tâche annexe (soulever alternativement les jambes, mouvements de bras, fléchir et tendre les jambes, etc.).

Matériel: Ballon de gymnastique



Accordéon

En appui sur les coudes sur un ballon de gymnastique: fléchir (position accroupie) et tendre les jambes («planche»). Le buste reste stable.

Matériel: Ballon de gymnastique



Appui facial surélevé

En appui facial sur le sol, les pieds posés sur un ballon de gymnastique: fléchir et tendre les jambes. Le buste reste stable.

Matériel: Ballon de gymnastique



Artiste de la balle

Tenir l'équilibre sur un ballon de gymnastique, assis, à genoux, en soulevant une main, etc.

Matériel: Ballon de gymnastique