

Coordination – Equilibre: Planche balancier

Dans cet exercice, les élèves entraînent leur équilibre de manière ludique sur une planche balancier.

Se tenir en équilibre sur la planche balancier (rola bola). Les débutants peuvent s'aider de la paroi pour monter dessus.



Variante

plus difficile

Jongler avec trois balles.

Matériel: Rola bola

Exploiter l'environnement – De nombreux éléments s'offrent pour développer l'équilibre. L'environnement, en premier lieu, présente des situations intéressantes: trouver l'équilibre sur un sol instable, parcourir une rampe ou la bordure d'un muret, marcher sur des cailloux, etc. Plus la surface d'appui est petite et instable, plus l'exécution de la tâche sollicite l'équilibre.

Source: Cahier pratique «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO