

Coordination – Equilibre: Poids lourds

Cet exercice permet aux élèves d'améliorer non seulement leur qualité d'équilibre mais aussi les lancers.

En équilibre sur la partie étroite du banc, lancer le ballon de basketball (ou le ballon lourd) contre la paroi et le rattraper. Eloignement: 2 à 3 mètres. Compliquer la tâche en se tenant seulement sur une jambe ou sur la plante des pieds.



Variante

Par deux, face à face, chacun en équilibre sur son banc (env. 3 mètres de distance). Lancer la balle de manière à déséquilibrer son adversaire.

Matériel: Banc, balle médicinale ou de basket

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