

Coordination – Equilibre: Brice de Nice

Un exercice pour imiter les surfeurs: il s'agit de rester en équilibre sur un couvercle de caisson sous lequel se trouve des ballons lourds.

Poser un couvercle de caisson sur trois ou quatre ballons lourds (ou ballons de basketball). Se maintenir en équilibre sur la plate-forme ainsi formée.



Variante

Ajouter une tâche motrice. Par ex.: sauts avec demi-tour, lancer deux balles.

Matériel: Couvercle de caisson, ballons lourds ou balles 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