Coordination – Equilibre: Duel

Au cours de cet exercice, les joueurs essaient de se déséquilibreret de faire tomber leur adversaire du banc. Ils apprennent à varier les pressions exercées sur l'autre.

Par deux, en appui sur une jambe. Les joueurs essaient, par des pressions de leur jambe libre, de se déséquilibrer. Coups de pied interdits!

Variante

Epaule contre épaule, se repousser pour faire tomber l'adversaire du banc.

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