

Préparation ciblée – Améliorer la coordination: Flamant rose

L'entraînement sur des supports instables est un bon exercice pour améliorer l'équilibre et la concentration.

Sur une jambe, maintenir l'équilibre sur un sol instable (tapis, partie étroite d'un banc suédois), puis dessiner des figures avec la jambe libre.



Variante

- Toujours sur une jambe, dribbler avec un ballon de basketball, renvoyer (tête ou pied) une balle lancée par un camarade, effectuer des passes de handball, etc.

Matériel: Support instable (tapis, bancs suédois), ballons (basketball, football, handball)

Quel exercice pour qui? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO