Coordination – Différenciation: Des pieds et des mains

Cet exercice permet d'améliorer la qualité de différenciation en effectuant simultanément deux tâches différentes.

Marquer le tempo avec les pieds (gauche-droite gauche-droite) tout en tapant le rythme «Un-deux-trois» avec les mains. Celui qui y parvient inverse les tâches pieds-mains.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO