

Sauts en cascade – Stabilisation et force: Equilibre en péril

Cet exercice met à contribution l'équilibre, améliore la coordination intramusculaire et renforce les muscles des jambes et des pieds.

Une partie des élèves, sur une ou deux jambes, tente de tenir l'équilibre pendant que les camarades sautent tout autour pour les déstabiliser.



Variantes

- Avec les yeux fermés,
- Dans la position de l'avion.
- Sur la pointe des pieds.

Source: Melanie Keller, monitrice J+S Gymnastique aux agrès



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO