

Entraînement sensori-moteur – Sens de la position et du mouvement: Supports avec surface réduite – Lutte styrienne

Cet exercice est effectué par deux. Le recours à des supports avec surface réduite sollicite le sens de la position et du mouvement.

Face à face, pieds écartés sur une ligne ou sur une corde. Les partenaires se tiennent par les mains et essaient de se déséquilibrer. Le premier qui lève un pied a perdu.



Variante

Face à face sur la même ligne, les partenaires se tiennent par une main et tentent de se déséquilibrer en exerçant des poussées et des tractions.

Matériel: Event. corde

[Fiches de postes «Sens de la position et du mouvement: supports avec surface réduite»](#) (pdf)

Source: Gina Kienle, Formation Sport des adultes Suisse esa | Eva Meyer, membre du groupe de compétences et formatrice Sport des adultes Suisse esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO