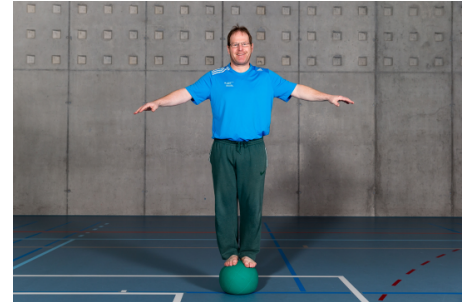


Entraînement sensori-moteur – Sens de la position et du mouvement: Supports instables (trois dimensions) – Statue

Durant cet exercice, son exécutant doit se tenir debout sur un ballon et effectuer une tâche supplémentaire.

Debout sur un medecine-ball; effectuer éventuellement une tâche annexe (mouvements de bras, etc.).



Matériel: Medecine-ball

[Fiches de postes «Sens de la position et du mouvement: supports instables \(trois dimensions\)»](#) (pdf)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO