

Entraînement avec engins – Ballon de gymnastique: En équilibre sur le ballon

L'équilibre est au cœur de cet exercice. L'objectif est de se maintenir sur les genoux sur le ballon.



Position initiale: A genoux sur le ballon, essayer de garder l'équilibre grâce à de petits mouvements de compensation.

Déroulement: Fléchir les genoux en lâchant si possible les mains. Regarder vers l'avant.

Répétitions: 10-15x par côté, 2-3 séries

Remarque: Plus le ballon est gonflé, plus l'exercice est difficile. S'appuyer contre le mur ou solliciter l'aide d'un partenaire si la tâche est trop difficile.

Astuce

- Plus le ballon est gonflé, plus il sera difficile à stabiliser.

De quoi s'agit-il?

- Stabilité du tronc et générale du corp
- Mouvements roulants, glissants et bondissants
- Contrôle moteur
- Capacité d'équilibre
- Mouvements latéraux
- Extension de la colonne thoracique

Valeurs indicatives pour le diamètre du ballon

Taille	Longueur des bras	Diamètre
--------	-------------------	----------

140 cm	45-55 cm	45 cm
Jusqu'à 155 cm	56-65 cm	55 cm
Jusqu'à 175 cm	66-80 cm	65 cm
Jusqu'à 185 cm	81-90 cm	75 cm
dès 190 cm	91-100 cm	85 cm

Source: Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO