Entraînement sensori-moteur – Sens de la position et du mouvement: Supports avec surface réduite – Par-dessus, par-dessous

Dans cet exercice, une balle suit une trajectoire verticale. Elle permet de stimuler le sens de la position et du mouvement.

Fléchir légèrement les jambes, puis se dresser sur la pointe des pieds en transmettant la balle au-dessus de la tête, respectivement entre les jambes.

Variante

Sur une jambe, se passer la balle par-dessous le genou puis au-dessus de la tête.

Matériel: Balle toning (ou balle similaire)

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