

Entraînement sensori-moteur – Sens de la position et du mouvement: Vision réduite – Jour/Nuit

Avec les yeux fermés, l'attention est portée sur la qualité de l'exécution de l'exercice.

Tenir l'équilibre sur une canne d'unihockey ou un autre objet avec les yeux ouverts d'abord, puis en les fermant.



Matériel: Cannes d'unihockey, etc.

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