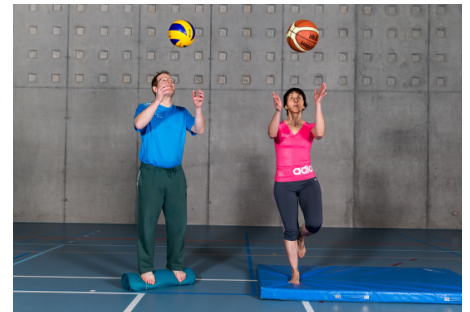


Entraînement sensori-moteur – Sens de la position et du mouvement: Supports instables (deux dimensions) – Action

Grâce à cet exercice, l'équilibre peut être améliorée. Les personnes lancent et attrapent un ballon sur un support instable.

Debout sur un support instable (sur une ou deux jambes). Lancer et attraper un ballon, dribbler, etc.



Matériel: Supports instables (coussins à air, tapis, etc.)

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

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