

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

A l'aide d'un ballon de gymnastique, il est possible de renforcer simultanément le tronc et les jambes.

En appui sur les coudes sur un ballon de gymnastique: fléchir (position accroupie) et tendre les jambes («planche»). Le buste reste stable.



Matériel: Ballon de gymnastique

[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