

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

Renforcement du haut du corps et maintien de l'équilibre sont les objectifs de cet exercice.

Par deux face à face, en équilibre sur un coussin ou un pad. Croiser les bandes élastiques, puis tendre les bras en diagonale vers le haut et vers le bas.



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

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