

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

Dans cet exercice effectué sur un ballon de gymnastique, l'équilibre doit être maintenu dans diverses positions.

Tenir l'équilibre sur un ballon de gymnastique, assis, à genoux, en soulevant une main, etc.



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