

## J+S-Kids – Se tenir en équilibre: Funambule

Se tenir en équilibre ou le rétablir est essentiel dans de nombreuses disciplines sportives. Cet exercice permet d'améliorer ces aspects en marchant sur un engin.



Les enfants marchent en équilibre sur un banc suédois retourné. Ils placent un pied devant l'autre en utilisant leurs bras comme balancier.

### Variantes

#### plus difficile

- Marcher à reculons sans perdre l'équilibre.
- Marcher les yeux fermés sans perdre l'équilibre.
- Exécuter ou inventer des tâches supplémentaires. garder un footbag en équilibre sur la tête, l'épaule ou le pied, lancer et rattraper une balle, jongler.

**Matériel:** Banc suédois (à l'endroit/à l'envers), poutre, grosse corde, corde à sauter (posée en ligne droite, en cercle, serpentín), slackline, tapis roulant/sables mouvants/pont suspendu aménagés avec un banc suédois



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**