

S'échauffer: Podium

Se tenir en équilibre sur un ballon lourd et renforcer simultanément la musculature. Cet exercice, à proposer à des enfants âgés de 10 ans et plus

En équilibre sur le ballon lourd, effectuer des flexions de jambes, puis remonter.

Variantes

plus difficile

- Se tenir en équilibre et jongler simultanément avec deux, puis trois balles.
- Idem, avec un partenaire en face. Comptabiliser le maximum de passes.

Matériel: Ballons lourds, de jonglage, autres balles (basketball, volleyball, football)

Remarque: L'ajout d'une tâche supplémentaire (p. ex. en jonglant) ou spécifique à la discipline sportive (passe avec la balle) rend l'exécution d'exercices proprioceptifs plus difficile.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO