

S'échauffer: Flamant rose

Les tâches coordinatives sur des surfaces instables ou réduites s'avèrent efficaces. Cet exercice est à effectuer sur une jambe, puis en ajoutant des contraintes supplémentaires.

Sur une jambe, maintenir l'équilibre sur un sol instable ou une surface réduite, puis dessiner des figures avec la jambe libre. Idem en essayant de soulever un objet ou faire tourner une balle autour de la jambe d'appui.

Variante

Toujours sur une jambe, dribbler avec un ballon de basketball, renvoyer (tête ou pied) une balle lancée par un camarade, effectuer des passes de handball, etc.

Matériel: Terrain instable (tapis, bancs), ballons (basketball, football, handball).

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