

S'échauffer: Sans merci

Deux élèves sont debout sur un banc suédois retourné et essaient de se déséquilibrer en respectant les consignes de l'enseignant. Un exercice idéal pour améliorer l'équilibre de manière ludique.



A et B, face à face, essaient de se déséquilibrer, avec une ou deux mains. Le premier qui soulève un pied perd une vie.

Variantes

plus difficile

- Sur une jambe. Les adversaires tentent de se déstabiliser à l'aide de leur jambe libre (coups de pied interdits!)
- Sur une jambe, en équilibre sur la partie étroite du banc. Les joueurs se repoussent à l'aide d'une balle qu'ils tiennent devant eux, comme un bouclier.

Matériel: Terrain instable (bancs), évent. balles.

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