

## Entraînement avec engins – Mobilo: Duos

Les exercices de coordination sur des supports instables procurent plus de satisfaction s'ils sont réalisés par deux. L'ajout d'un ballon rend la tâche encore plus amusante.



Toucher les mains de son partenaire (illustr. 1). Puis, essayer de se déséquilibrer mutuellement (illustr. 2).



### Variante

### plus difficile

Se passer le ballon.

**Matériel:** Coussin, ballon

---

Source: «mobile» 3/2005, p. 48-49, Corina Mathys



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**