

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