

# Entraînement avec engins – Mobilo: En équilibre

Effectuer des exercices sur un support instable améliore la coordination et l'équilibre. De nombreuses variantes existent également en position debout.



Debout sur le coussin, fermer les yeux (illustr. 1).

## Variantes

### plus difficile

- Idem, mais en fermant les yeux.
- Plier lentement les jambes, en maintenant un sac de riz sur la tête (illustr. 2).
- Faire des cercles asymétriques avec les bras (illustr. 3).
- Profiter de toutes les occasions qui se présentent au quotidien: lire, se laver les dents, assise active au travail, à l'école, etc.

**Matériel:** coussin, sac de riz

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**