

Entraînement avec engins – Mobilo: Pont chancelant

Cet exercice comprend plusieurs supports instables sur lesquels les participants doivent marcher sans mettre le pied à terre. A recommander pour améliorer l'équilibre.



Passer d'un coussin à l'autre sur les genoux ou en marchant.

Variante



plus difficile

Avancer en déplaçant les coussins, sans jamais poser les pieds au sol (deux coussins par personne).

Matériel: Plusieurs coussins

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO