# Entraînement avec engins – Mobilo: Unijambiste

**Cet exercice est effectué sur une jambe. En équilibre sur un support instable, il sollicite la coordination.**

Prendre appui sur une jambe. Transférer le poids du corps d'un coussin à l'autre.

## Variantes

### plus difficile

- En équilibre sur le coussin, poser le sac de riz sur l'autre jambe, puis lever et baisser le genou (illustr. 1).
- En équilibre sur une jambe, passer le coussin de riz sous l'autre jambe (illustr. 2).
- Entraînement technique sur un support instable (par ex. coups de karaté) (illustr. 3).

**Matériel:** 1-2 coussins, 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**