

Fitness aquatique – Equilibre: Rivière sauvage

Une eau agitée rend la tâche souvent plus compliquée. Au cours de cet exercice, les participants doivent se mettre sur une jambe en équilibre le plus rapidement possible.



Former deux groupes de même grandeur. Le premier crée des vagues et des turbulences en agitant sous l'eau des planches de natation. L'autre groupe essaie de courir en long et en large dans le même temps. Au signal, les coureurs s'arrêtent et se mettent sur une jambe en équilibre. Aussi possible comme exercice à deux.

Variante

Tendre les bras au-dessus de la tête (plus difficile).

Source: Brunner, M., Hunziker, R. (2004). Cahier pratique 5/04 «Fitness aquatique». Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO