

Fitness aquatique – Stabilisation: Troc aquatique

Cet exercice à deux exige de l'équilibre de la part des participants mais également une bonne communication pour atteindre l'objectif visé.



Deux joueurs se tiennent debout chacun sur une planche. Ils essaient de s'échanger leurs planches, sans se tenir.

Variantes

- Se tenir debout avec la frite aquatique (plus facile) ou sur deux planches chacun (plus difficile).
- A se tient sur une planche, B n'en a pas. A transmet la sienne à B. Essayer d'abord debout, puis à genoux et enfin assis.

Matériel: Planches

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