

Sport des adultes – Endurance ludique: Mobilo

Afin de renforcer l'équilibre et la capacités de stabilisation, les participants font différents exercices sur un terrain instable. De plus, ils sont ainsi tout de suite concentrés.



Les participants, en équilibre sur le support instable, déplacent leur centre de gravité vers l'avant, puis vers l'arrière. Event. en fermant les yeux.

Variante

plus difficile

Comprend différents exercices de coordinations et de renforcement sur le mobilo: Un pied devant l'autre, sur une jambe, en se repoussant (par deux), jongler avec des morceaux de tissu ou des balles etc.

Matériel: Mobilos ou autres supports instables (tapis ou serviette enroulés, chapeau mexicain, etc.), tissus, différentes balles



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO