

Préparation ciblée – Améliorer la coordination: Autres formes d'équilibre

Cet exercice de lancer n'est pas aussi simple qu'à prime abord: il requiert une bonne dose d'équilibre.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



- En équilibre sur la partie étroite du banc, deux athlètes se croisent sans tomber.
- Sauter à la corde en équilibre sur le banc en plaçant un pied devant l'autre. Après cinq sauts, changer la position des pieds sans interrompre le mouvement de corde.
- Debout en équilibre sur le médecine-ball. Fléchir les genoux et se redresser.
- Tenir l'équilibre assis sur un ballon de gymnastique.
- En équilibre sur un disque, effectuer un tour sur soi-même, sur une jambe.

Matériel: Bancs suédois, cordes, médecine-balls, ballons de gymnastique, disques

Quel exercice pour qui? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO