

Concentration – Coordination: Les pieds comme base

L'accent est mis sur les pieds durant cet exercice. Le reste du corps ne participe pas l'action.



Commencer avec les pieds et laisser tranquille le reste du corps: prendre appui sur le devant du pied droit, puis le devant du pied gauche. Enchaîner avec appui sur le talon droit, puis le talon gauche. Le déroulement est le suivant: plante du pied – plante du pied – talon – talon – plante du pied – etc.

Remarque: Souvent, l'élève se concentre tellement sur ses pieds qu'il fait naître une tension dans le reste du corps. Les épaules par exemple seront presque toujours tirées vers le haut. La question «Est-il indispensable de

crisper les épaules pour travailler avec les pieds?» aidera l'élève à se relaxer.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO