

# Entraînement proprioceptif – Sur deux jambes: Ballon lourd

Cet exercice sollicite la qualité d'équilibre des participants. Le degré de difficulté peut être augmenté en ajoutant différentes tâches.



Rester en équilibre debout sur un ballon lourd (medizin ball).

## Variante

à deux, en position accroupie sur une surface instable; d'une distance de trois mètres, déséquilibrer l'adversaire en lui lançant un ballon lourd.

## plus difficile

Rester en équilibre debout sur un ballon lourd (medizin ball) et jongler avec 2 à 3 balles de tennis.

**Matériel:** Ballon lourd ou autre support instable, balles de tennis

Source: «mobile» 3/2006, p. 25-27, Luzia Kalberer, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**