

Entraînement proprioceptif – Sur une jambe: Jonglage

Debout sur un support instable, les athlètes effectuent diverses tâches de jonglage. Un exercice à réaliser individuellement ou par deux.



En appui sur une jambe sur une surface instable. Jongler avec l'autre pied (football), avec la canne (unihockey), jongler à deux balles avec une main (handball), dribbler une balle avec chaque main (basketball), faire des passes hautes ou des manchettes (volleyball).

Variante

A deux, se faire des passes et jongler en équilibre sur une jambe, en utilisant la technique propre à la discipline choisie.

Matériel: Support instable (tapis de gymnastique, etc.), divers ballons et balles, cannes d'unihockey

L'appui sur une jambe constitue une bonne position de départ pour de nombreux exercices que l'on varie ensuite selon la discipline considérée. L'entraînement peut s'effectuer pieds nus ou avec les chaussures spécifiques au sport pratiqué. Pour chaque exercice, on tiendra la position 2 x 20 secondes par jambe au

moins.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO