

Fitness aquatique – Equilibre: Rodéo

Durant cet exercice, les participants sont assis sur une planche et doivent essayer de déséquilibrer leur adversaire.



Tous les joueurs assis sur une planche (cheval), sans la bloquer avec les jarrets. Chacun essaie de désarçonner l'autre. Définir les règles: pousser seulement avec la paume des mains ou toucher seulement au niveau du tronc par exemple.

Variante

Celui qui fait tomber quelqu'un a un gage – se mettre à genoux sur sa planche par exemple.

Matériel: Planches

Source: Brunner, M., Hunziker, R. (2004). Cahier pratique 5/04 «Fitness aquatique». Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO