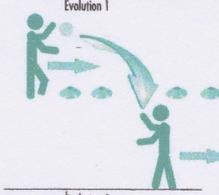
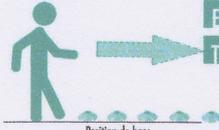




COUPELLES

EXERCICE 1 TRAVAIL DE L'ÉQUILIBRE DYNAMIQUE



Position de base
Le participant se situe dans l'axe des coupelles.

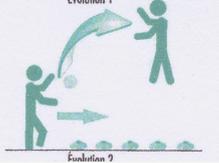
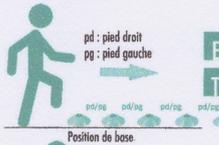
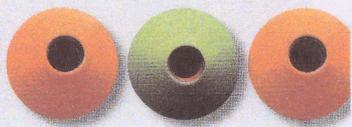
Consigne
Poser un appui entre chaque coupelle.

Variantes

- Monter le genou (jambe fléchie à 90°) puis poser un appui entre chaque coupelle.
- Positionner les coupelles en quinconce.
- Modifier la distance entre les coupelles.

Évolutions

- 1/ Réaliser la consigne de base avec un ballon dans chaque main bras tendus.
- 2/ Réaliser la consigne de base en échangeant un ballon avec un partenaire.



EXERCICE 2 TRAVAIL DE L'ÉQUILIBRE DYNAMIQUE ET LATÉRALISATION

Position de base
Le participant se situe de profil à l'alignement des coupelles.

Consigne
Poser un pied après l'autre entre chaque coupelle sans croiser ses appuis.

Variantes

- Mettre les appuis alternativement devant et derrière les coupelles sans croiser les appuis.
- Modifier la distance entre les coupelles.

Évolutions

- 1/ Réaliser la consigne de base avec un ballon dans chaque main bras tendus.
- 2/ Réaliser la consigne de base en échangeant un ballon avec un partenaire.