



EXERCICE 2

TRAVAIL D'ÉQUILIBRE STATIQUE / COORDINATION / RÉACTIVITÉ

Position de départ

Debout sur le step et de profil.

Consigne

Se mettre sur une jambe et tendre l'autre devant soi. Tenir 10 s. Recommencer sur l'autre jambe.

Variantes

- Se mettre sur une jambe et faire un mouvement de balancier avant/arrière avec la jambe libre. Recommencer sur l'autre jambe.
- Se mettre sur une jambe et faire des cercles avec la jambe libre. Recommencer sur l'autre jambe.

Évolutions

1/Réaliser la consigne et les variantes avec un ballon dans chaque main bras tendus.

2/Réaliser la consigne et les variantes avec un partenaire qui envoie le ballon. Attention à synchroniser les mouvements de la jambe avec le lancer du ballon.



Position de base



Évolution 1



Évolution 2