

Exercices d'équilibre et de coordination

Objectif

Coordination, équilibre

Âge cible

Les exercices se compliquent progressivement

Courte description

- > Position debout et stable, le bras gauche et la jambe droite forment un angle de 90° et sont levés vers l'avant.
- > Position debout et stable. On lève le bras droit et la jambe gauche (Angle de 90°)
- > On alterne entre bras et jambe pliés et allongés.
- > Les trois exercices précédents mais avec les yeux fermés.
- > Position debout et stable. On lève et allonge bras gauche et jambe droite latéralement puis on change de côté.
- > Le même exercice et on essaye que le coude et le genou se touchent puis on allonge de nouveau.

Pour mieux réussir les exercices on fixe un point qui ne bouge pas, on essaye de gagner le corps (augmenter la tension musculaire) et de garder ce gainage.

- > On se met à genou avec les mains au sol. On allonge le bras droit et la jambe gauche et garde la position.
- > On se met à genou avec les mains au sol. On allonge le bras gauche et la jambe droite et on garde la position.
- > On prend la même position. Après l'allongement du bras et de la jambe on essaye que le coude et le genou se touchent et on allonge de nouveau.
- > On prend la même position, on allonge bras droit et jambe gauche et puis on lève le pied qui est resté au sol. Seulement la main gauche et genou droit touchent le sol.
- > On prend la même position et on change de côté.
- > On essaye de faire le même exercice mais on essaye que le coude et le genou se touchent puis on allonge de nouveau.

Matériel

evt. Matelas de gymnastique