

	18.3 - Mobilité - Équilibre	N 2 N 3
Habiletés complémentaires	Coordination	
Consignes techniques	Déplacement en marche ou course (lente, modérée ou rapide). Répartir des obstacles de manière régulière. Se positionner sur la droite des obstacles. Seule la jambe gauche franchit l'obstacle. Changer de côté et de jambe pour le franchissement. Puis se mettre face à l'obstacle et le franchir avec les deux jambes successivement. Ne pas utiliser toujours la même jambe pour attaquer l'obstacle.	
Matériel	Obstacles (plots perforés avec barres, ou haies basses) Ballons	
Evolution	En tenant un ballon dans les mains. En dribblant. En réalisant des passes.	
Difficulté	Modérée	
Travail	Membres inférieurs	
Précautions particulières	Position : - Regarder droit devant et fixer un point, - Monter le genou pour passer la haie, - Se grandir. S'équilibrer avec les bras et les épaules.	