

15.9 - Force - Equilibre

N 2
N 3

Habiletés complémentaires	Agilité
Consignes techniques	Assis sur le tapis, face à face à 1 m l'un de l'autre. Soulever les pieds et se mettre en équilibre sur les fesses. Maintenir la position tout en réalisant des passes. Faire plusieurs séries d'un nombre de répétitions élevé (par exemple 2 x 10).
Matériel	1 ballon pour 2 personnes. 1 tapis par personne.
Evolution	Augmenter le nombre de séries et de répétitions. Varier le type de ballon (mousse, initiation, traditionnel, medecine-ball). Avant de faire la passe, amener le ballon : - De chaque côté, - Au-dessus de la tête. Varier les passes : - A deux mains au-dessus de la tête, - A une main sur le côté.
Difficulté	Modérée
Travail	Membres supérieurs – Tronc
Précautions particulières	Position : - Buste légèrement incliné vers l'arrière, - Contracter les abdominaux pour ne pas arrondir le dos. Si difficultés à s'asseoir par terre, réaliser l'exercice sur une chaise ou un swiss-ball en levant une jambe pendant une série et alterner. Même consignes de position, en évitant de s'appuyer sur le dossier de la chaise.