

18.5 – Mobilité - Force

N 2

N 3

Habiletés complémentaires	Equilibre - Endurance
Consignes techniques	Monter sur le step jambe droite la première en posant entièrement le pied, poser le second pied sur le step, redescendre jambe gauche puis jambe droite. Idem en changeant le pied d'attaque. Monter sur le step jambe droite en posant la plante du pied, faire une ou plusieurs montées de genou avec la jambe gauche. Idem en changeant le pied sur le step.
Matériel	1 step par personne 1 ballon par personne
Evolution	Avec un ballon dans les mains, en dribblant, en réalisant une passe. Varié le nombre de répétitions, la hauteur du step. Varié la position : de face, de profil. Mettre du rythme avec la voix ou de la musique.
Difficulté	Modérée à élevée
Travail	Membres inférieurs - membres supérieurs
Précautions particulières	Position : - Se grandir, - Regarder droit devant et fixer un point. Se servir des bras pour s'équilibrer. Respiration abdominale avec expiration au moment de l'effort lors de la poussée de la première jambe sur le step.