



24.1 - Souplesse - Amplitude

N 1

N 2

N 3

Habiletés complémentaires	Dextérité
Consignes techniques	Assis sur une chaise, faire rouler le ballon le long des jambes à deux mains. Puis sur la jambe droite avec la main droite puis sur la jambe gauche avec la main gauche. Pas d'à-coup. Faire un nombre de répétitions élevé (de 5 à 10 de chaque côté).
Matériel	1 ballon par personne Prévoir des ballons de taille et de texture différentes.
Evolution	Assis au sol, jambes tendues. Faire rouler le ballon le long des jambes. Aller le plus loin possible. Idem et faire passer le ballon derrière les pieds. Idem et descendre le ballon avec une main et le remonter avec l'autre.
Difficulté	Elevée
Travail	Membres supérieurs – Membres inférieurs
Précautions particulières	- Garder le dos dans l'axe vertical. - Insister sur l'expiration en accompagnant le ballon le plus loin possible, - Accepter que les jambes soient un peu repliées pour que la descente soit moins bloquante ou douloureuse.