



15.1 - Force - Equilibre

N 1

N 2

N 3

Habiletés complémentaires	Endurance
Consignes techniques	Assis sur une chaise jambes serrées et pliées. Ballon posé sur les cuisses. Lever et baisser les jambes pour faire monter et descendre le ballon sans le faire tomber. Nombre de répétitions élevé. Inspirer en levant les jambes. Expirer en baissant les jambes.
Matériel	1 ballon par personne (en mousse, d'initiation ou traditionnel) 1 chaise par personne
Evolution	Idem mais les jambes tendues – Faire rouler le ballon du haut des cuisses jusqu'aux pieds et inversement sans le faire tomber. Idem mais assis à même le sol.
Difficulté	Modérée à élevée
Travail	Membres supérieurs – Dorsaux – Abdominaux
Précautions particulières	Position : - Dos aligné dans l'axe vertical, - Le dos ne touche pas le dossier de la chaise, - Mains en appuis de chaque côté de la chaise, - Buste légèrement incliné vers l'arrière. - Haut du corps fixe.