

11.6 – Dextérité – Amplitude

N 1

N 2

N 3

Habiletés complémentaires	Mobilité
Consignes techniques	1 ballon tenu à 1 ou 2 mains. Rotation autour de ses propres segments sans perdre la balle (tête, cou, taille, jambe). Rotation autour des segments d'un autre joueur.
Matériel	1 ballon par personne - utiliser des ballons de différents tailles et textures (mousse, initiation, traditionnel).
Evolution	Faire rouler autour du segment. Faire passer autour du segment sans le toucher. Faire des demi-tours.
Difficulté	Modérée
Travail	Membres supérieurs
Précautions particulières	Assis ou debout : Pieds à plat, dos droit sans contact avec le dossier du siège. Debout : Appuis légèrement écartés à la largeur des épaules, jambes fléchies. Choix des segments selon la mobilité des personnes : - En cas de douleurs au niveau des épaules, limiter ou éviter le tour de tête et du cou, - En cas de douleur au niveau du dos, être vigilant sur les rotations autour des segments inférieurs.