



22.2 - Réflexe - Coopération

N 1

N 2

N 3

Habiletés complémentaires

Equilibre - Concentration

Consignes techniques

2 personnes face à face.
Les mains devant soi, paumes ouvertes vers son coéquipier.
1 personne touche la main de son coéquipier qui recule le pied puis revient en position initiale.
Nombre de répétitions élevé (minimum 10).
Inverser les rôles.

Matériel

Evolution

Demander des enchaînements de touches qui amèneront des enchainements d'appuis et de reprise d'équilibre.
Intégrer la vitesse de réalisation.

Difficulté

Modérée

Travail

Membres inférieurs

Précautions particulières

- Dos dans l'axe vertical,
- Tête droite,
- Appuis à la largeur des épaules,
- Jambes légèrement fléchies,
- Sur appui de recul, lever le talon.

Construction des binômes par niveau ou par affinité.