

15.8 - Force - Equilibre

N 2
N 3

Habiletés complémentaires

Coordination

Consignes techniques

Position de départ : sur le tapis à 4 pattes.
Tendre le bras gauche et la jambe droite.
Garder la position 5 secondes puis inverser.
Réaliser 5 répétitions.

Souffler et rentrer le ventre dans le mouvement d'extension.
Inspirer sur le retour en position initiale.



Matériel

1 tapis par personne.

Evolution

Augmenter le temps de maintien de la position, le nombre de répétitions.
Tendre les membres du même côté (gauche ou droite).
Tendre un membre de chaque côté.

Difficulté

Modérée

Travail

Membres supérieurs – Membres inférieurs – Abdominaux

Précautions particulières

Position :

- Appuis à la largeur des épaules,
- Dos dans l'axe vertical,
- Tête dans l'alignement du dos.

En cas de douleurs aux membres inférieurs et/ou supérieurs, limiter le nombre de répétitions.