

15.6 - Force - Amplitude

N 1
N 2

Habiletés complémentaires	Coordination
Consignes techniques	Assis sur une chaise, bras tendus devant soi, poser le ballon sur la paume d'une main. Monter et descendre le bras droit sans faire tomber le ballon. Faire le même exercice avec l'autre bras. Assis sur une chaise, bras tendu devant soi, poser le ballon sur le dos d'une main doigts écartés. Monter et descendre le bras droit sans faire tomber le ballon. Faire le même exercice avec l'autre bras. Faire plusieurs séries d'un nombre élevé de répétitions (par exemple 2 X 10 ;)
Matériel	1 ballon par personne (en mousse, d'initiation, traditionnel ou médecine-ball). 1 chaise par personne.
Evolution	Utiliser différentes textures de ballon (mousse, initiation, traditionnel). Fermer les yeux. Changer l'axe (sur le côté). Un ballon dans chaque main en même temps. Réaliser l'exercice debout en se déplaçant.
Difficulté	Modérée
Travail	Membres supérieurs – Abdominaux
Précautions particulières	Position : - Dos et tête dans l'axe vertical, - Le dos ne touche pas le dossier de la chaise, - Appuis écartés à la largeur des épaules, - Fixer un point devant soi. En cas de douleurs ou de gênes aux membres supérieurs, limiter l'amplitude des mouvements, et/ou le nombre de répétitions.