

12.2 – Dissociation - Dextérité

N 1

N 2

Habiletés complémentaires	Amplitude
Consignes techniques	2 ballons par joueur (1 mou, l'autre d'une texture indifférente). 1 ballon posé sur une main immobile. 1 ballon mou tenu dans l'autre main. Faire des ronds avec le ballon tenu. Augmenter l'amplitude du mouvement, sans que l'autre main ne bouge et que le ballon ne tombe. Inverser le travail des bras et mains
Matériel	2 ballons par joueurs avec des textures molles (mousse et initiation) et dures (traditionnel).
Evolution	Fermer les yeux. Varier les mouvements : point fixe coude, épaule. Les 2 bras en même temps, faire des mouvements symétriques, inverses.
Difficulté	Modérée
Travail	Membres supérieurs – Capacités cognitives
Précautions particulières	Position : - Pieds à plat au sol, écartés à la largeur des épaules, - Dos droit. En cas de douleurs aux membres supérieurs, limiter les mouvements.