

2.4 - Amplitude - Dextérité

N 1
N 2

Habiletés complémentaires	Équilibre – Concentration
Consignes techniques	Assis sur ne chaise. Poser le ballon sur la paume de la main. Tourner la main autour de l'axe du coude et de l'épaule, sans faire tomber le ballon. Réaliser l'exercice à gauche puis à droite. Idem mais en posant le ballon sur le dos de la main.
Matériel	1 ballon par personne – Utiliser des ballons de différentes tailles et textures. 1 chaise par personne.
Evolution	Fermer les yeux. Possibilité de faire l'exercice en position debout. Se mettre en équilibre sur un pied.
Difficulté	Modérée
Travail	Membres supérieurs
Précautions particulières	Position : - Dos dans l'axe vertical, non appuyé au dossier de la chaise, - Tête dans l'axe, - Appuis largeur des épaules, - Jambes légèrement fléchies. En cas de couleurs aux membres supérieurs, limiter le nombre de répétitions et adapter le ballon.