

11.7 - Dextérité – Coordination

N 2

Habiletés complémentaires	Mobilité
Consignes techniques	<u>Assis</u> : Faire tourner le ballon avec le bout des doigts – Faire tourner le ballon autour des segments. Pied sur le ballon, le faire rouler d’avant en arrière. Faire un tipping avec des appuis larges. <u>Debout</u> : Faire tourner le ballon avec le bout des doigts - Faire tourner le ballon autour des segments sans toucher le corps. Dérouter les pieds d’avant en arrière, en exagérant sur l’extérieur du pied puis l’intérieur. Faire un tipping avec des appuis larges, jambes légèrement fléchies. Remarque : lorsque l’exercice est statique, possibilité de réaliser l’exercice les yeux fermés.
Matériel	1 ballon par personne – Utiliser des ballons de différentes tailles et textures.
Evolution	Associer le travail du haut et du bas du corps. Idem mais les yeux fermés. Se mettre par deux et faire une passe après la manipulation du ballon ou pendant les exercices de pieds.
Difficulté	Modérée
Travail	Membres inférieurs – Membres supérieurs
Précautions particulières	Assis : Pieds à plat au sol, écartés à la largeur des épaules, dos droit sans contact avec le dossier du siège. Fixer un point devant soi.