

15.2 - Force - Amplitude

N 2
N 3

Habiletés complémentaires	Conscience
Consignes techniques	Par 2 : 1 joueur allongé au sol, les jambes fléchies, pieds au sol (largeur des épaules). Le second tient les pieds pour ne pas qu'ils décollent. Ballon tenu bras tendus derrière la tête. Ramener le ballon vers l'avant en levant le haut du corps pour le poser sur les genoux. Faire plusieurs fois un nombre de répétitions élevé (2X10).
Matériel	1 ballon par personne (en mousse, d'initiation, traditionnel ou médecine-ball) 1 tapis par personne
Evolution	Réaliser le même exercice seul. Amener le ballon derrière les genoux, sur les côtés. Utiliser différentes tailles et textures de ballon : mousse, d'initiation, traditionnel, médecine-ball. Augmenter le nombre de séries et/ou répétitions.
Difficulté	Modérée à élevée
Travail	Membres supérieurs – Gainage
Précautions particulières	Position : - Les pieds restent au sol, - Contrôler la descente. Insister sur les temps d'inspiration et d'expiration. Si douleurs aux membres inférieurs ou supérieurs : Modifier la position de départ, limiter les mouvements.