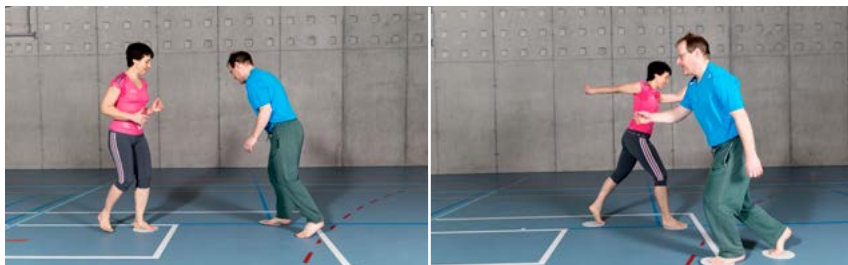


Stimulation du sens de la position et du mouvement

Supports instables (deux dimensions)

Exemples: tronc d'arbre au sol, rouleau, medecine-ball, ballon de gymnastique, slackline, etc.



Glisser

Se déplacer dans diverses directions avec un pied sur le support (comme sur une trottinette) ou les deux pieds (comme à ski de fond).

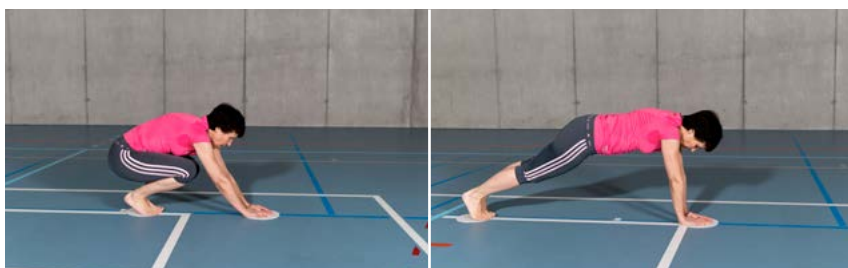
Matériel: Supports glissants (moquettes, etc.)



Attelage

Un des deux partenaires se tient sur deux morceaux de moquettes, l'autre le tracte à l'aide d'une corde passée autour des hanches. Modifier les positions, par exemple sur les genoux, les deux pieds sur le même support, etc.

Matériel: Supports glissants (moquette, etc.), corde



Chenille

Mains et pieds en appui sur des morceaux de moquettes. Tendre le corps jusqu'à l'appui facial puis ramener mains et pieds vers les hanches; répéter le mouvement.

Matériel: Supports glissants (moquettes, etc.)



A genoux

Par deux face à face. En équilibre sur les genoux posés sur un coussin (pad ou linge enroulé), les deux partenaires tiennent chacun une bande élastique (croisée en son milieu). Ils tendent simultanément les bras vers l'arrière, en les faisant passer près du corps. Si possible, soulever les pointes de pied.

Matériel: Supports instables (coussins à air, etc.), bandes élastiques



Diagonales

Par deux face à face, en équilibre sur un coussin ou un pad. Croiser les bandes élastiques, puis tendre les bras en diagonale vers le haut et vers le bas.

Matériel: Supports instables (coussins à air, etc.), bandes élastiques



Action

Debout sur un support instable (sur une ou deux jambes). Lancer et attraper un ballon, dribbler, etc.

Matériel: Supports instables (coussins à air, tapis, etc.)