

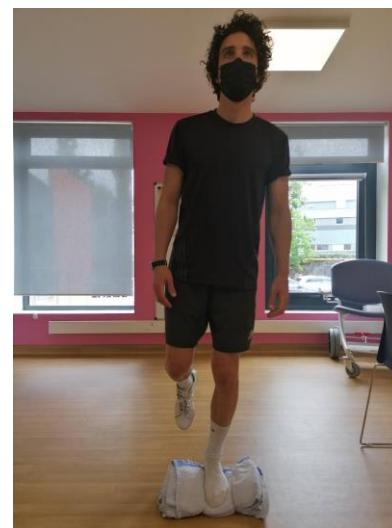
Travail de l'équilibre : Niveau 3

Exercice 2 : Equilibre statique



Consigne : Debout sans appui, montez sur la pointe des pieds. Gardez le menton à l'horizontale, le dos droit, les épaules fixes et basses, grandissez vous et rentrez le ventre. Maintenez la position 10 à 20 secondes. Répétez l'exercice 3 fois.

Exercice 2 : Equilibre statique



Consigne : Debout, placez un coussin par terre. Mettez vous en appui sur une jambe sur le coussin. Gardez le menton à l'horizontale, le dos droit, les épaules fixes et basses, grandissez vous et rentrez le ventre. Maintenez la position pendant 10 à 30secondes. Répétez deux fois de chaque côté. Ok

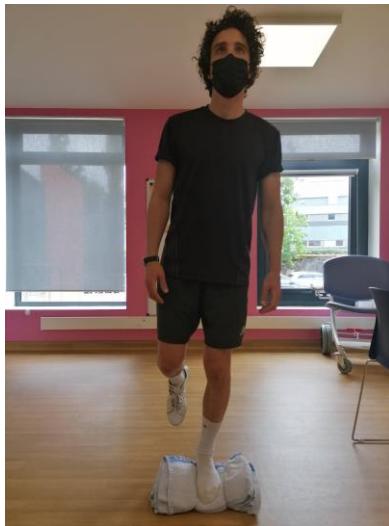
Travail de l'équilibre : Niveau 3

Exercice 3 : Equilibre dynamique



Consigne : Tracez ou fixez une ligne au sol. Marchez le long de la ligne, un pas devant l'autre. Gardez le menton à l'horizontale, le dos droit, les épaules fixes et basses, grandissez vous et rentrez le ventre.
Faites 3 aller-retour.

Exercice 4 : Equilibre dynamique



Consigne : Debout sans appui, un coussin au sol, mettez vous dessus en équilibre sur la jambe droite, montez le genou gauche devant vous, maintenez la position 3 secs, tendez ensuite la jambe gauche, maintenez la position 3 secs, puis revenez à la position de départ. Gardez le dos droit et le regard vers l'avant.

Effectuez le mouvement 8 à 12 fois sur chaque jambe okok