

DEFI EQUILIBRE 5

➤ Position de départ :

- Exercice réalisé en binôme avec un ballon (ou autre objet léger).
- Possibilité pour la personne seule de se mettre contre un mur, avec un ballon, ou, de se lancer un objet de la main droite à la main gauche et inversement.
- Debout, les deux personnes sont face à face. La personne qui réalise le défi se positionne en équilibre sur une jambe.
- Le genou de la jambe en appui au sol est légèrement fléchi.



Niveau 1

Objectif :

- Maintenir l'équilibre sur une jambe, tout en se faisant des passes. Si l'équilibre n'est pas possible, laisser une main en appui sur une chaise installée à proximité.
- **Le défi doit être réalisé des 2 côtés (jambe droite et jambe gauche)**

Consignes : **Voir le support vidéo**

- Essayer de réaliser un minimum de 4 passes, sans perdre l'équilibre.

Niveau 2

Objectif :

- Maintenir l'équilibre sur une jambe, tout en se faisant des passes.
- **Le défi doit être réalisé des 2 côtés (jambe droite et jambe gauche)**

Consignes : **Voir le support vidéo**

- Effectuer le défi sur un sol instable (coussin, tapis épais par exemple)
- Essayer de réaliser un minimum de 4 passes, sans perdre l'équilibre.



Niveau 3

Objectif :

- Maintenir l'équilibre sur une jambe, tout en se faisant des passes.
- **Le défi doit être réalisé des 2 côtés (jambe droite et jambe gauche)**

Consignes : **Voir le support vidéo**

- Effectuer le défi, en appui sur la pointe de pieds.
- Essayer de réaliser le maximum de passes sans perdre l'équilibre.



Sur pointe de pied