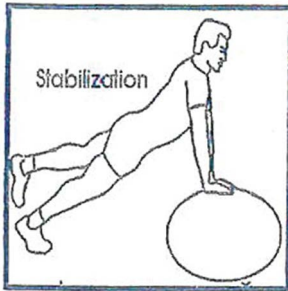


Séance : STABILISATION

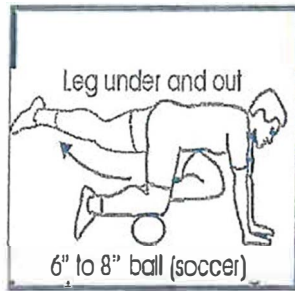
CHAQUE MOUVEMENTS EST A REPETER 5 FOIS

Exercice 1



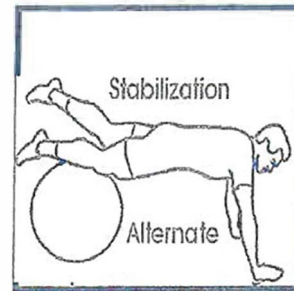
Note: Mains à l'aplomb des épaules jambe d'appui tendue .
Tenir en équilibre 20 sec en levant la jambe gauche
20 sec de récup
Tenir en équilibre 20 sec en levant la jambe droite
20 sec de récup

Exercice 2



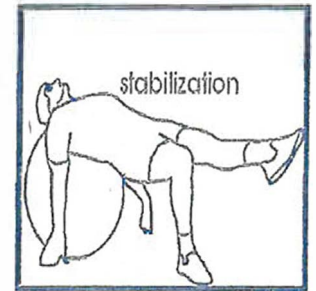
Note: Jambe d'appui sur un ballon de foot déplier puis plier la jambe gauche pendant 20 sec
20 sec de récup
Idem jambe droite...

Exercice 3



Note: Une jambe en appui sur le ballon la jambe libre tendue tenir 20 sec en équilibre.
20 sec de récup
Idem côté opposé...

Exercice 4



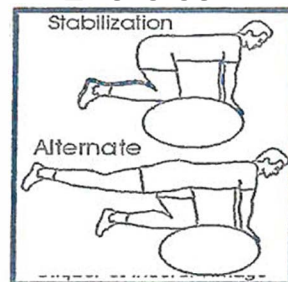
Note: Les épaules sur le ballon tenir la position 20 sec
20 sec de récup
Idem côté opposé...

Exercice 5



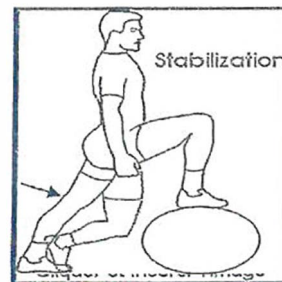
Note: Rester en équilibre 20 sec sur le ballon .
20 sec de récup...

Exercice 6



Note: Rester en équilibre 20 sec sur le ballon .
20 sec de récup...
Idem côté opposé...

Exercice 7



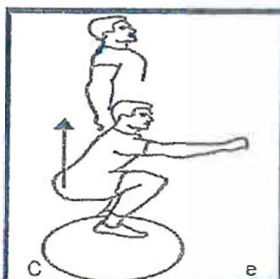
Note: Plier la jambe en contact avec le sol en transférant le poids sur la jambe en appui sur le ballon.
Tenir la position 20 sec.
20 sec de récup...
Idem côté opposé...

Exercice 8



Note: Avec ballons de foot ou ballon suisse.
Rester en équilibre à genoux 20 sec.
20 sec de récup...

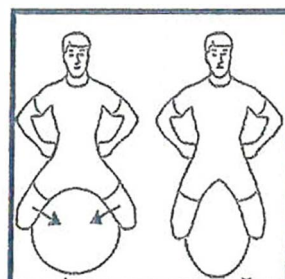
Exercice 9



Note: !!!DANGER!!!!

Tenir en équilibre 20 sec debout sur le ballon.
20 sec de récup...
(au début utiliser un appui pour les mains ...)
Compliciter la situation en enchaînant flexion extension pendant 20 sec

Exercice 10



Note: Serrer le ballon avec les cuisses et rester en équilibre pendant 20 sec.
20 sec de récup...

Exercice 11



Note: Ecarter et resserrer la jambe libre pendant 20 sec .
20 sec de récup...
Idem côté opposé...

Exercice 12



Note: Décoller les fesses et le dos du sol et rester en appui une jambe sur le ballon pendant 20 sec .
20 sec de récup....
Idem côté opposé....

**REFAIRE LE CIRCUIT
UNE DEUXIEME FOIS ou
Plus selon ton âge**