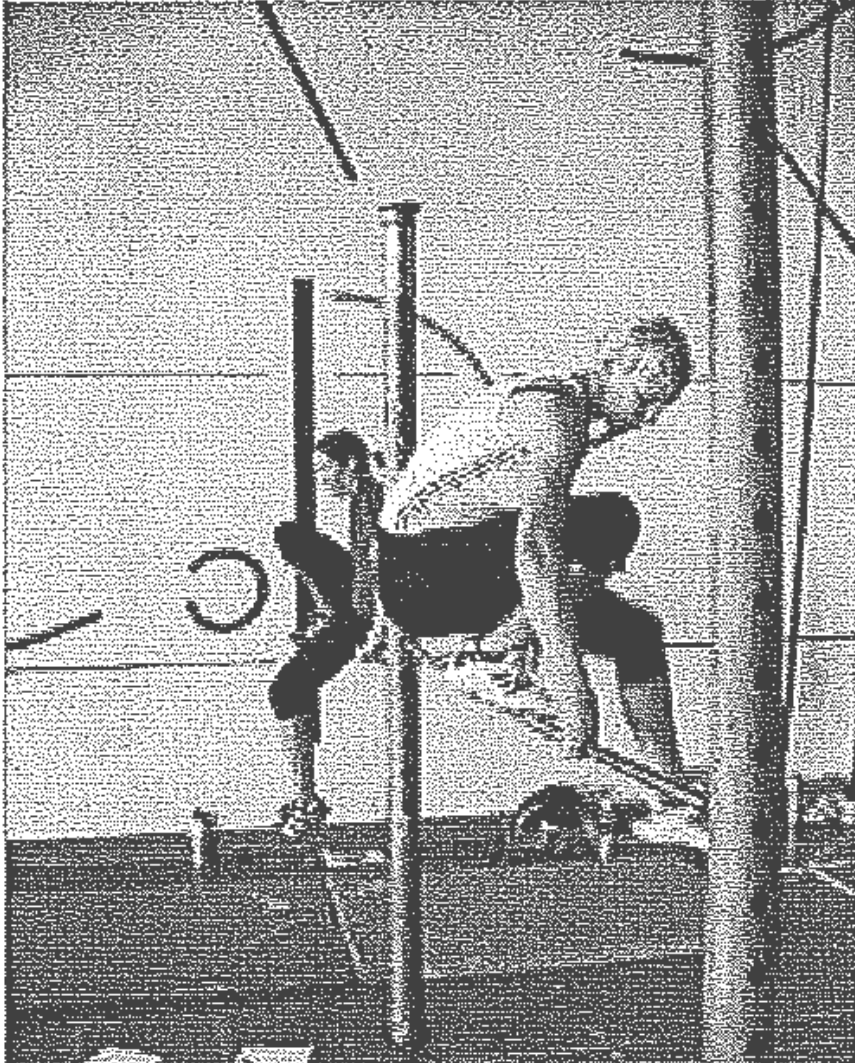


Debout sur la barre fixe

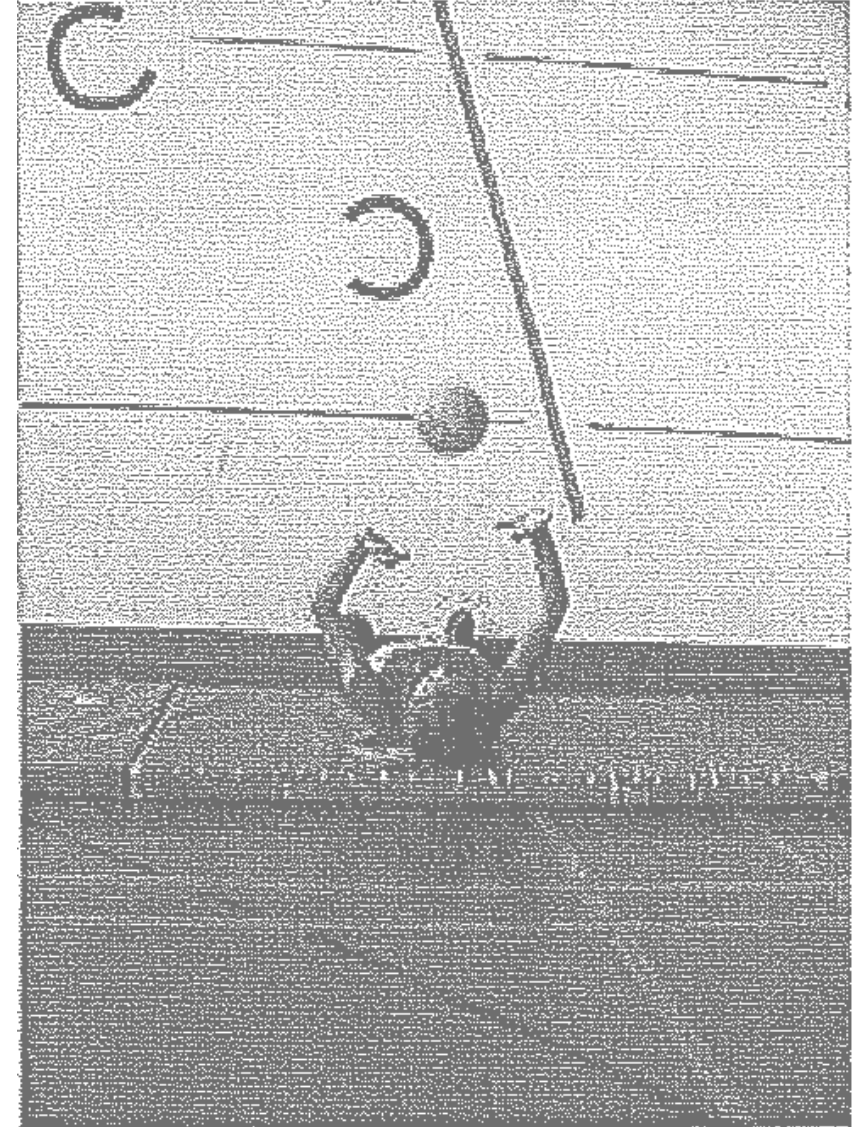
S'asseoir sur la barre fixe. Se redresser jusqu'à être debout sur la barre fixe.



ou rester accroupis et passer une jambe après l'autre par-dessus la barre.

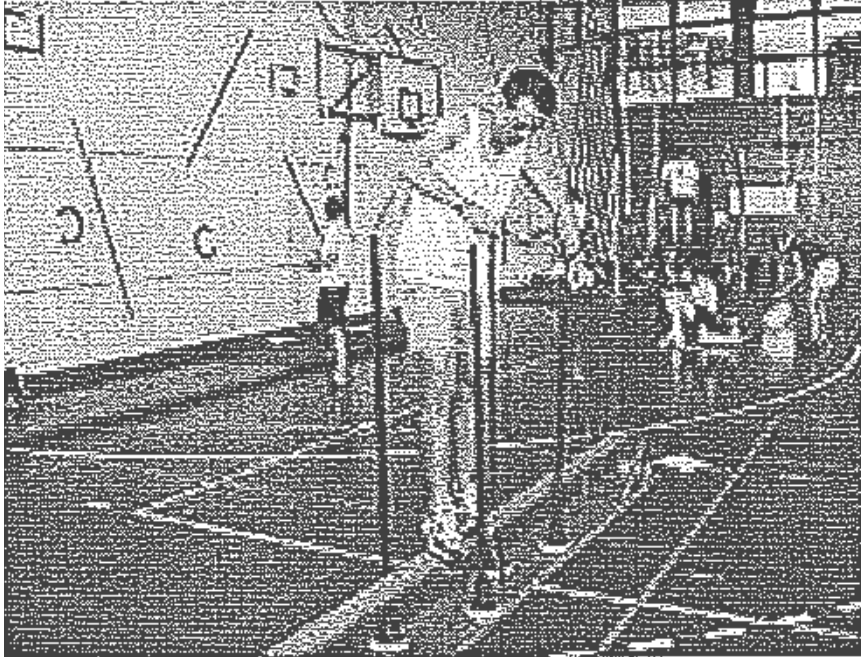
Lancer et rattraper la balle

- sur le dos: roulade de côté et attraper
- culbute et attraper



Slalom avec banc

répartir les piquets à gauche et à droite du banc de façon à ne pouvoir atteindre l'autre côté qu'en effectuant une habile rotation et en déplaçant le poids du corps.



Catch sur banc avec ballon thérapeutique

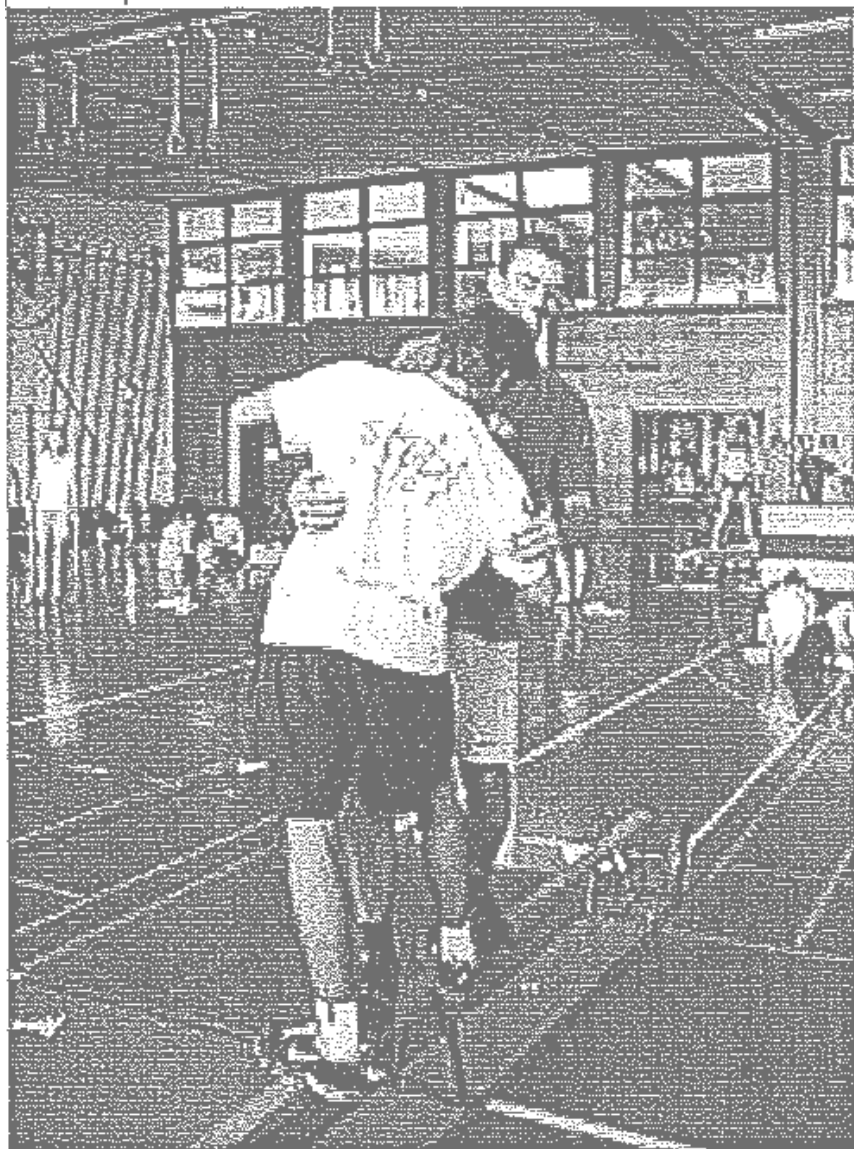
Sur un banc normal, essayer de faire tomber son adversaire en s'aidant d'un ballon thérapeutique. Le ballon ne touche que le banc et pas l'adversaire.



Banc à l'endroit et banc à l'envers.

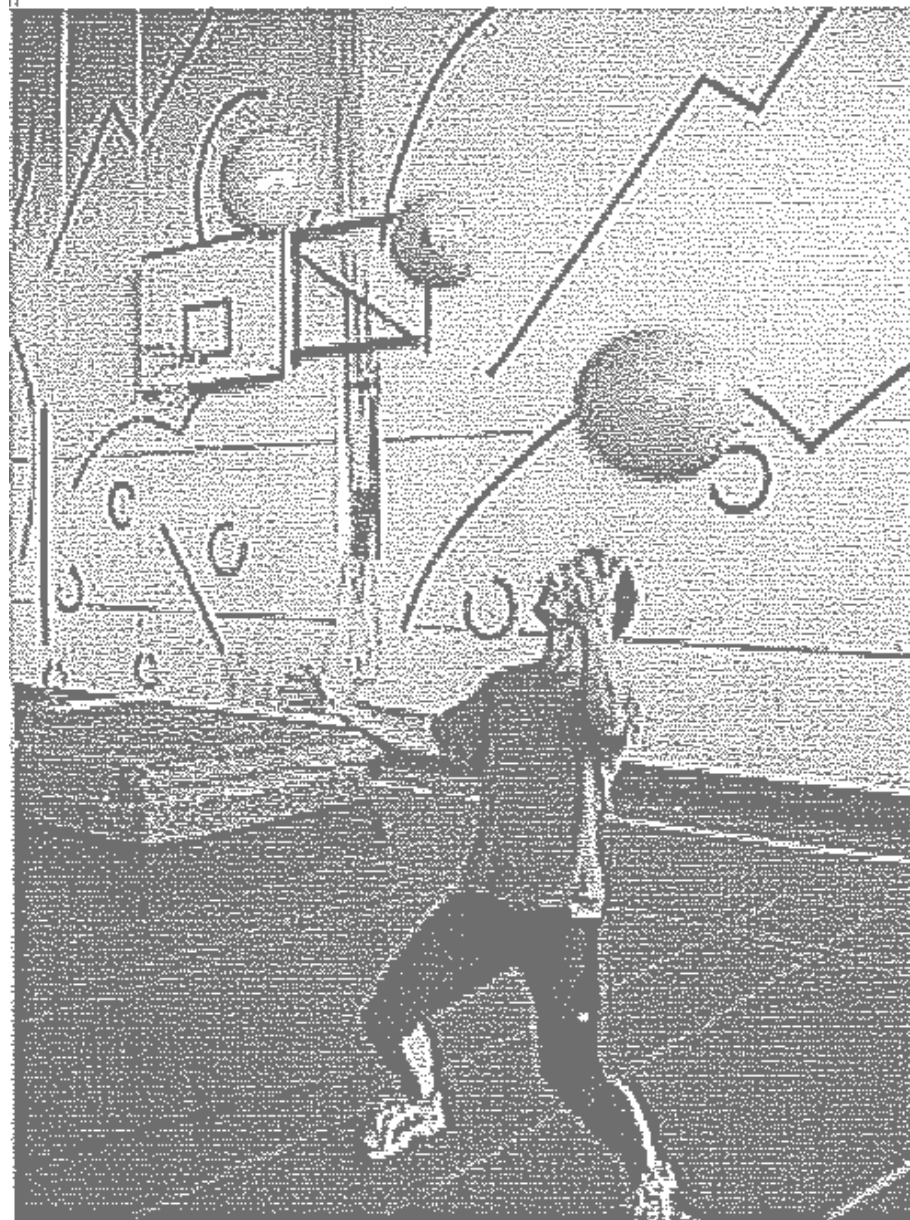
Dépassement sur le banc

Sur un banc retourné, 2 personnes essaient de se dépasser l'une l'autre.



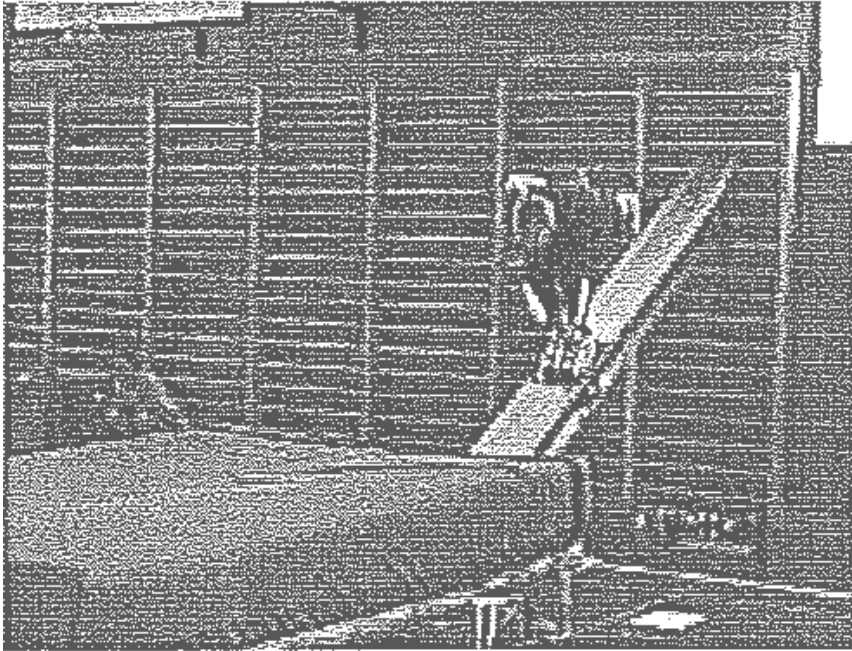
Tenir les ballons en l'air

3 ballons ou plus doivent être tenus en permanence en l'air.



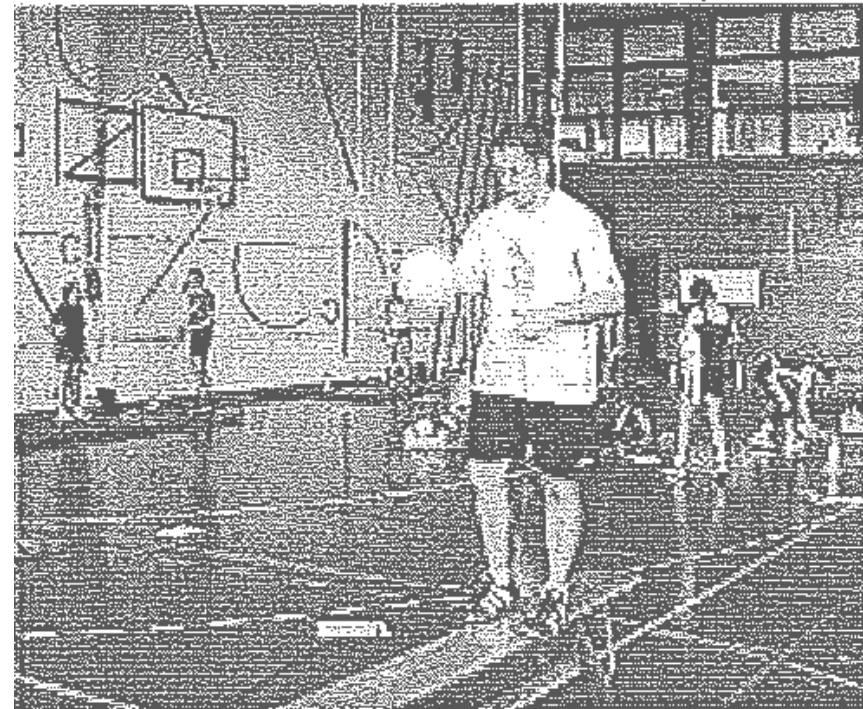
Ski-Jump

Accroupi sur une dalle de moquette posée sur un banc incliné installé sur les espaliers, se laisser glisser sur le tapis.



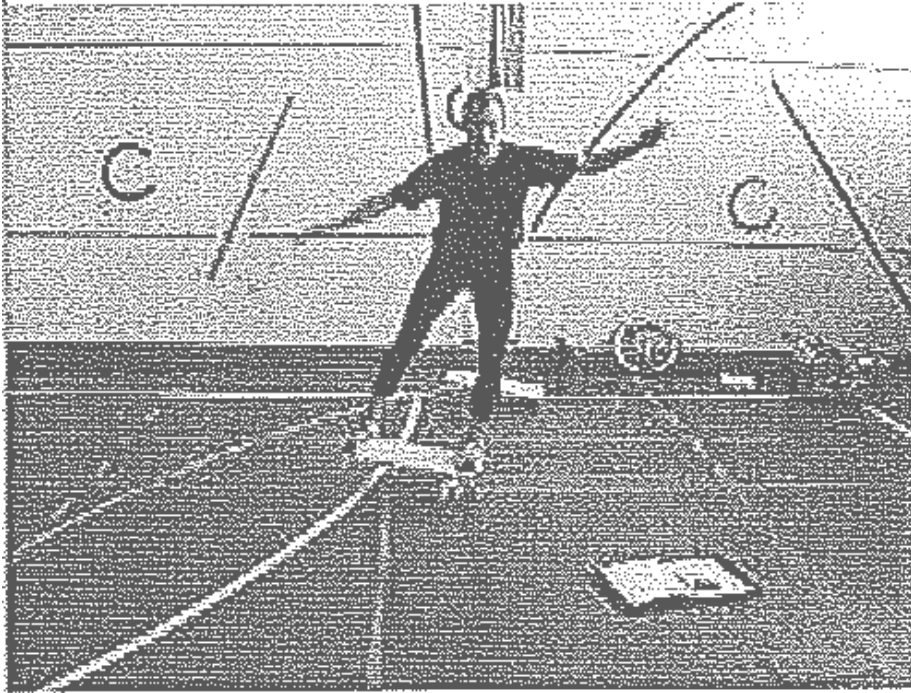
Faire rebondir la balle sur le banc

Faire rebondir la balle sur le banc avec énergie de façon à ce qu'elle rebondisse bien haut, faire un tour sur soi et la rattraper.



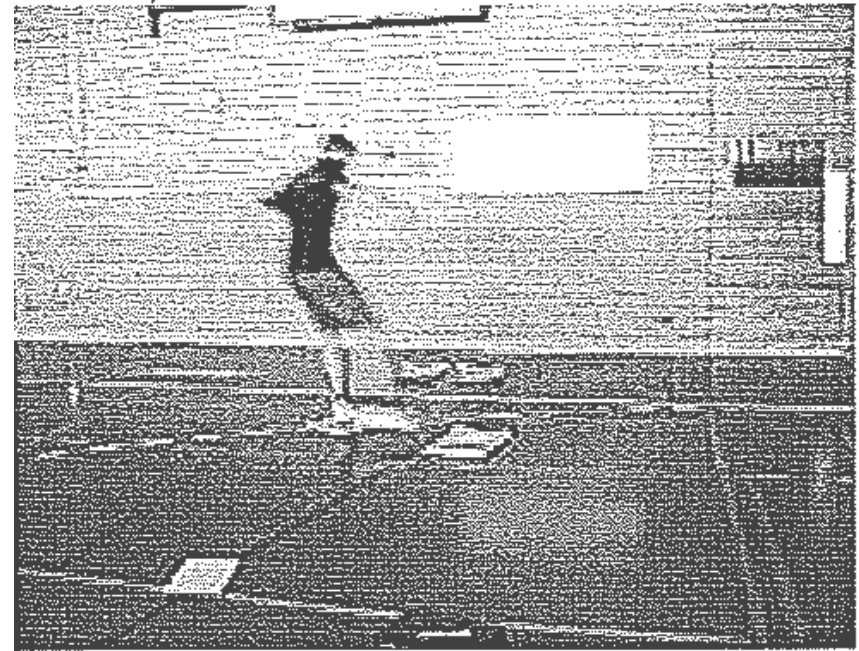
Equilibre instable

Essayer de se tenir en équilibre.



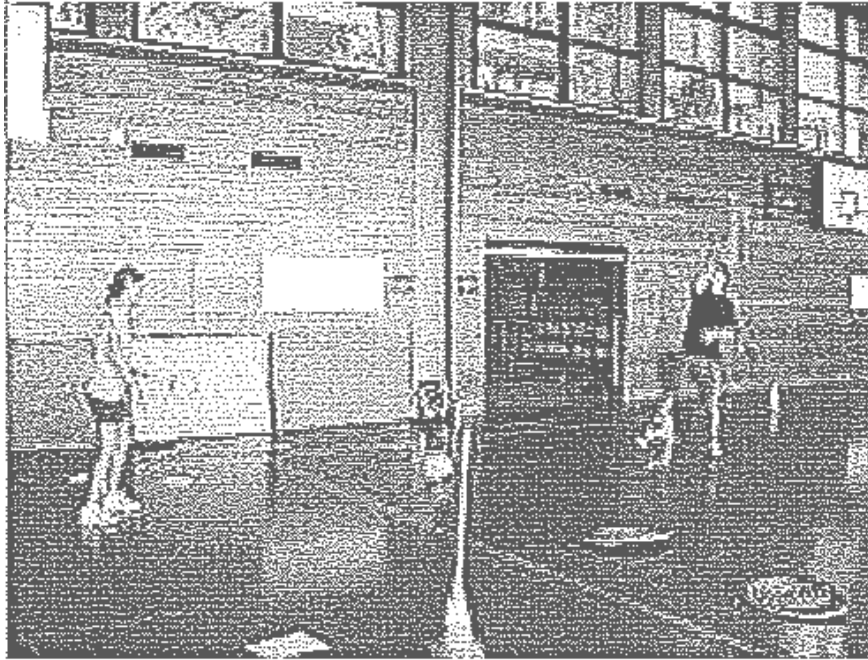
Saut sur moquette

Prendre son élan sur quelques mètres pour sauter sur deux dalles de moquette et garder son équilibre.



Football avec balle en feutre

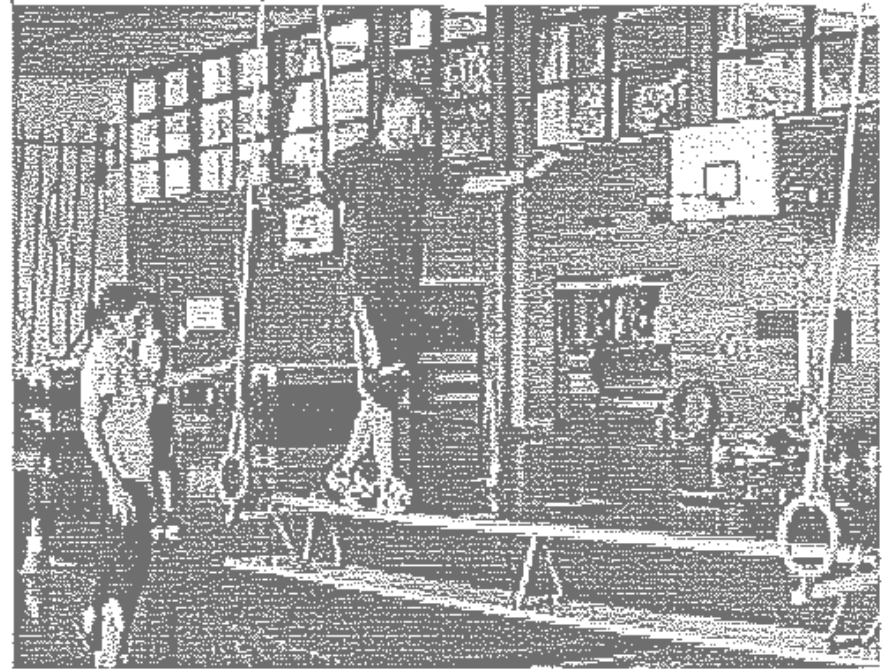
Se faire des passes de football avec une balle en feutre



En même temps, se faire des passes avec des raquettes de badminton et un volant.

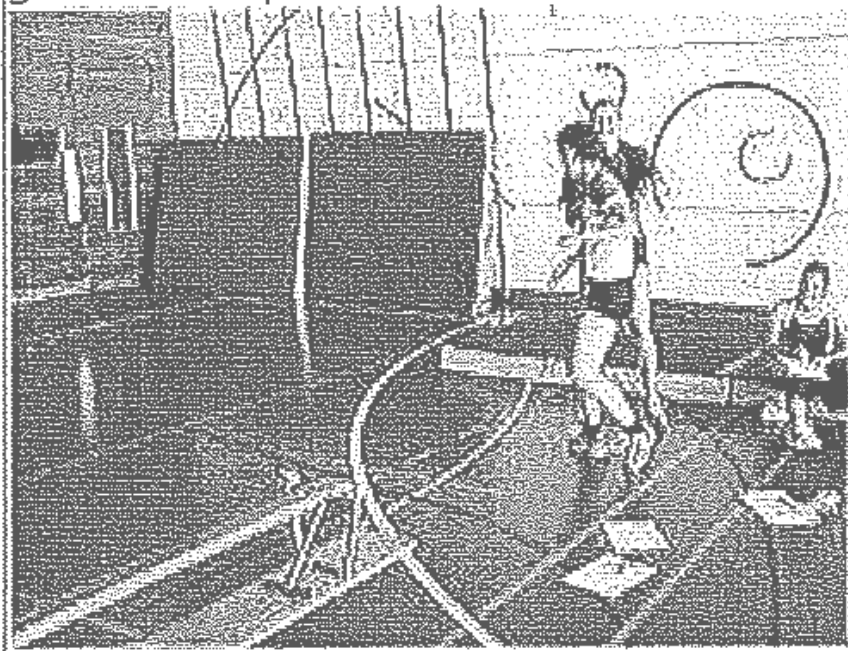
Banc en équilibre

Un banc est suspendu aux anneaux. S'y tenir en équilibre et faire un tour sur soi. Sécuriser avec des tapis!



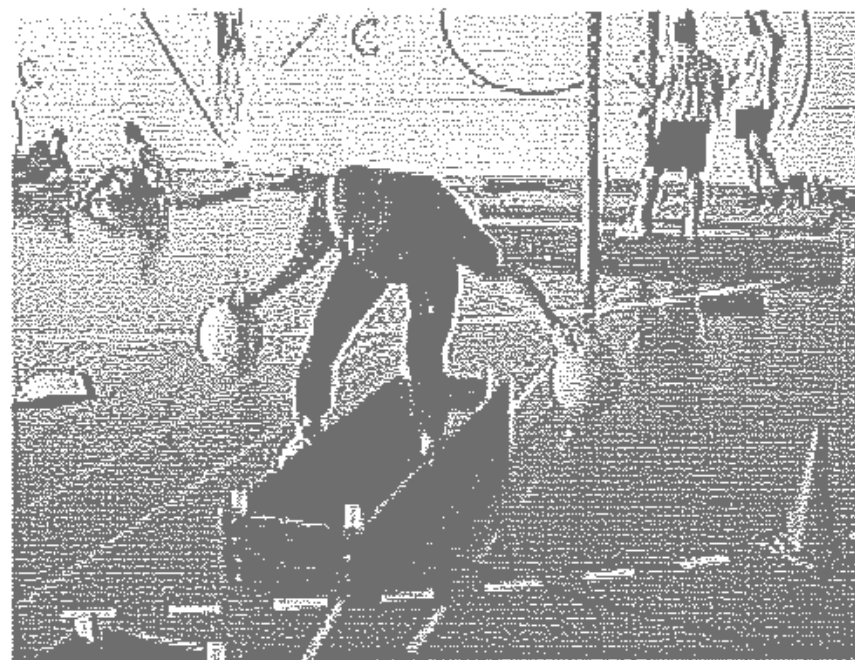
Exercice de banc test pilote

Se laisser tourner 5x par le partenaire puis marcher d'un bout à l'autre du banc en gardant l'équilibre.



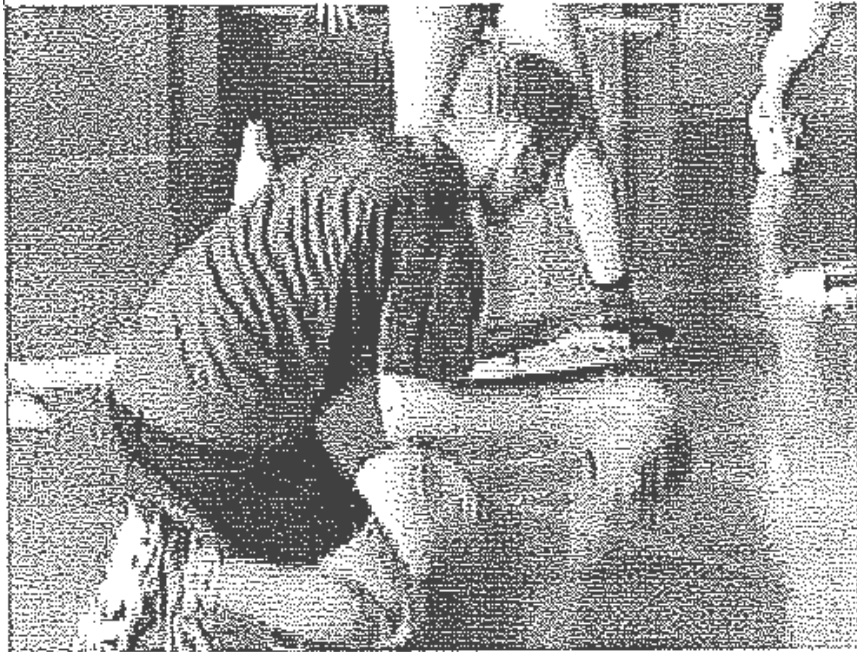
Faire rebondir la balle via la partie supérieure du caisson

Faire rebondir deux balles en traversant par-dessus la partie large d'un élément de caisson. Il est également permis de faire rebondir les balles dans le caisson.



Faire rebondir deux balles différentes

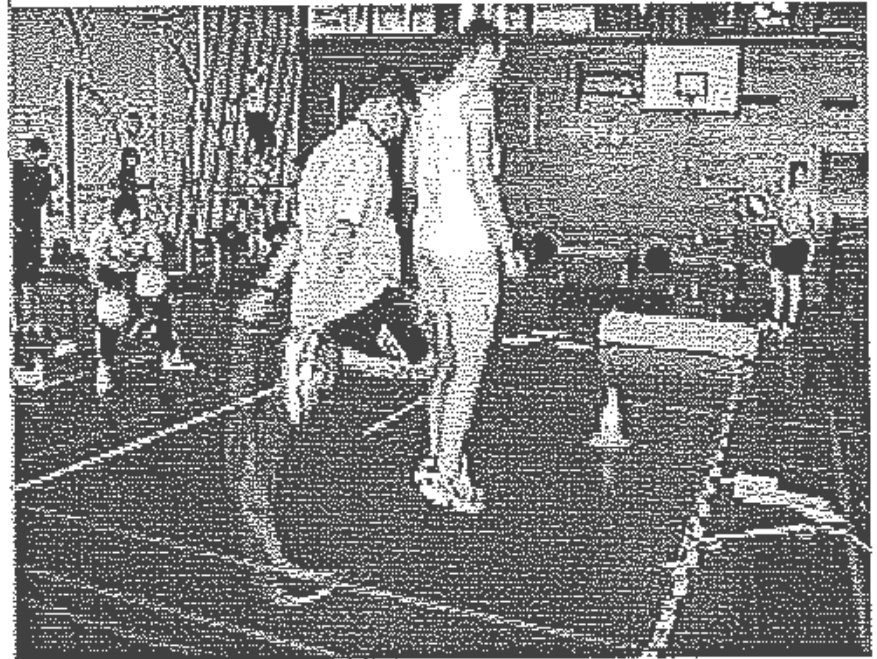
Faire rebondir deux balles différentes en s'asseyant, se couchant, se mettant à genoux se levant...



Double saut à la corde

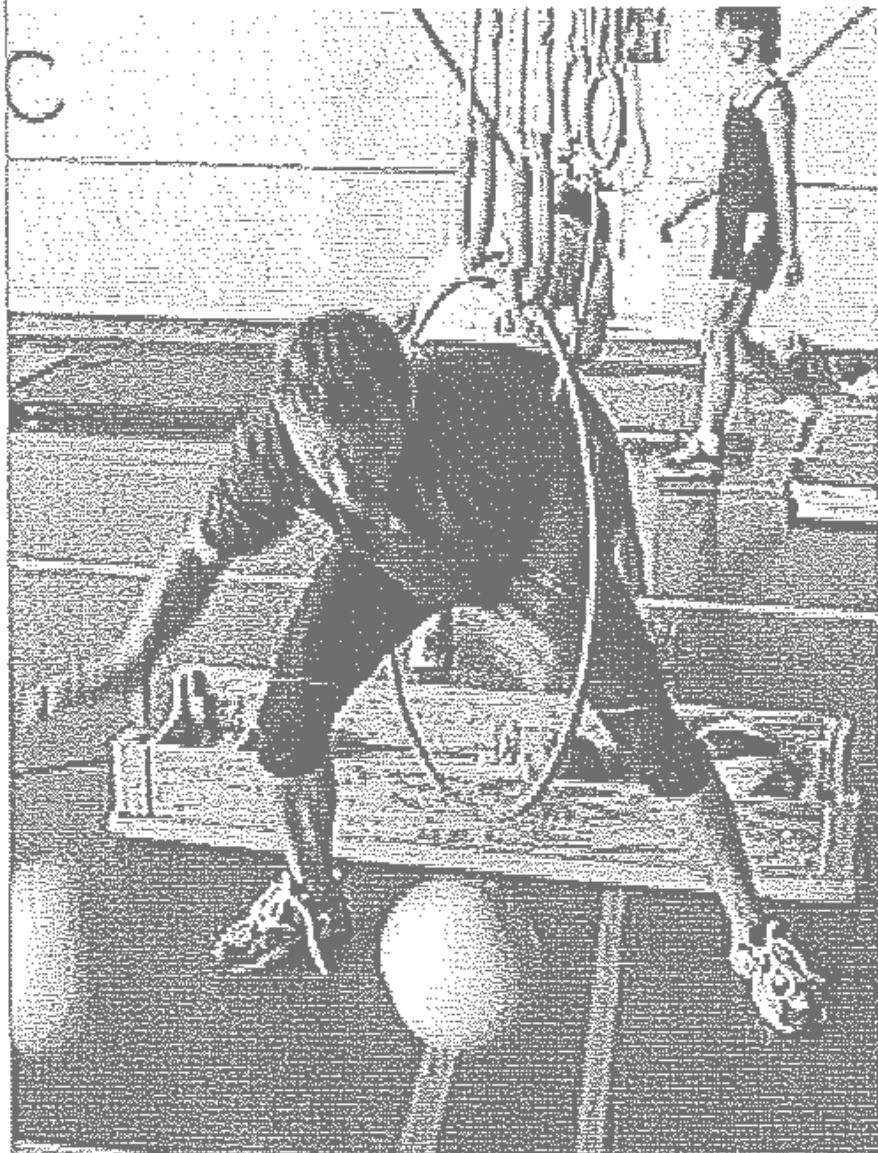
Saut à la corde à deux.

- l'un derrière l'autre: un tient la corde
- l'un à côté de l'autre: chacun tient une extrémité de la corde



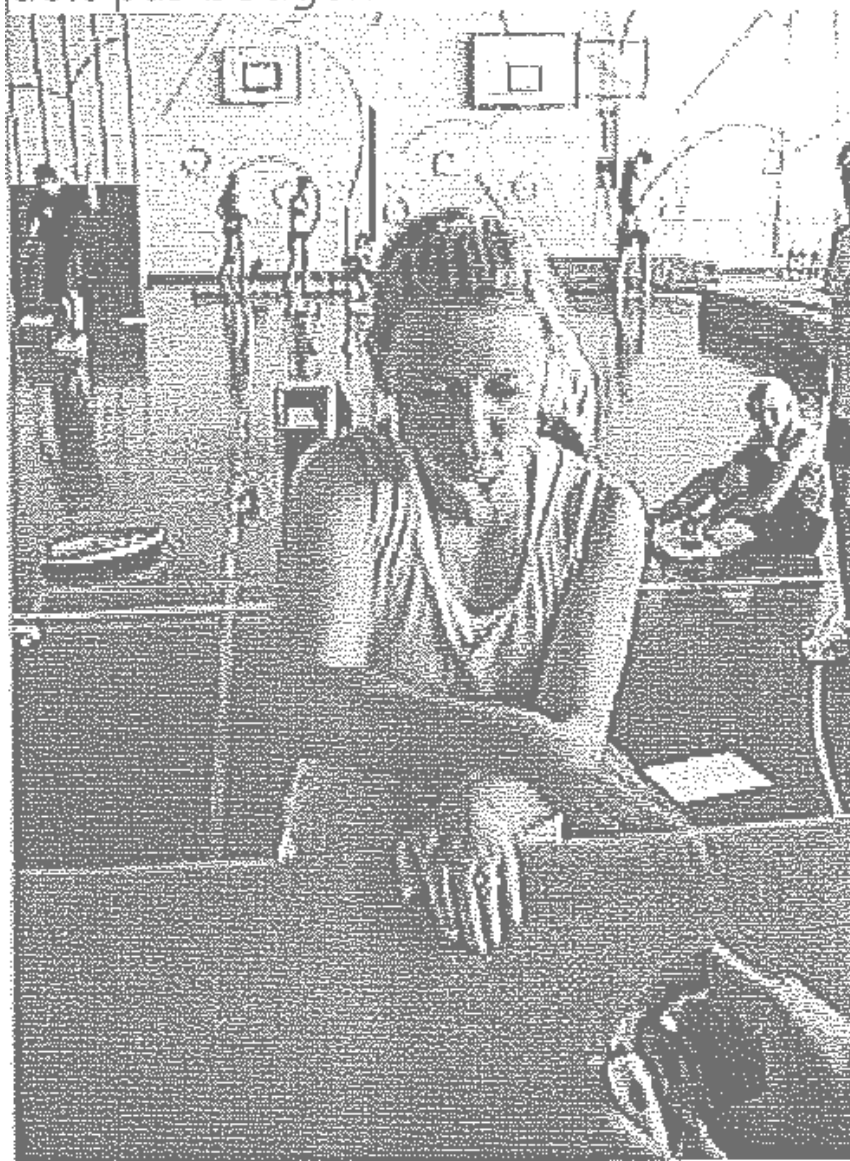
Faire rebondir la balle à travers l'anneau

Faire rebondir deux balles en passant à travers un cerceau de gymnastique suspendu aux anneaux.



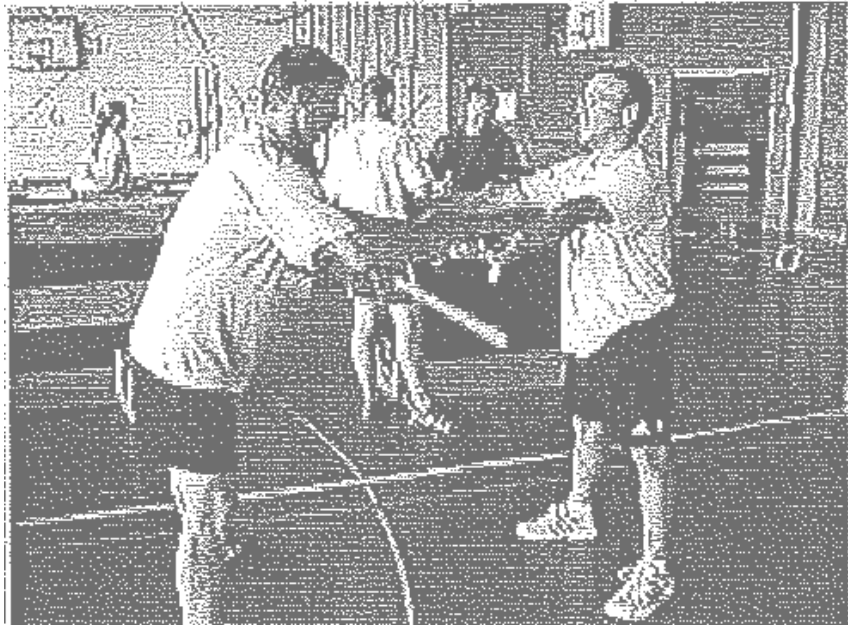
Tapping

Taper de la main durant 20 sec. en faisant des allers-retours par-dessus l'autre main qui ne doit pas bouger.



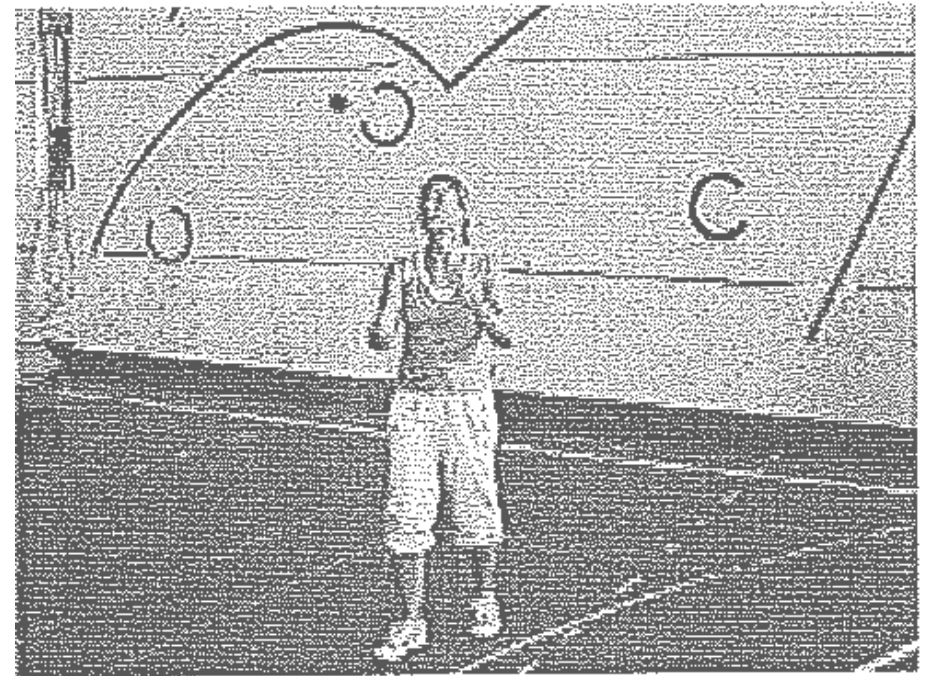
Exercice de réflexe pour saisir le piquet

Essayer de rattraper le piquet que le partenaire laisse tomber avant qu'il ne touche le sol.



Jongler

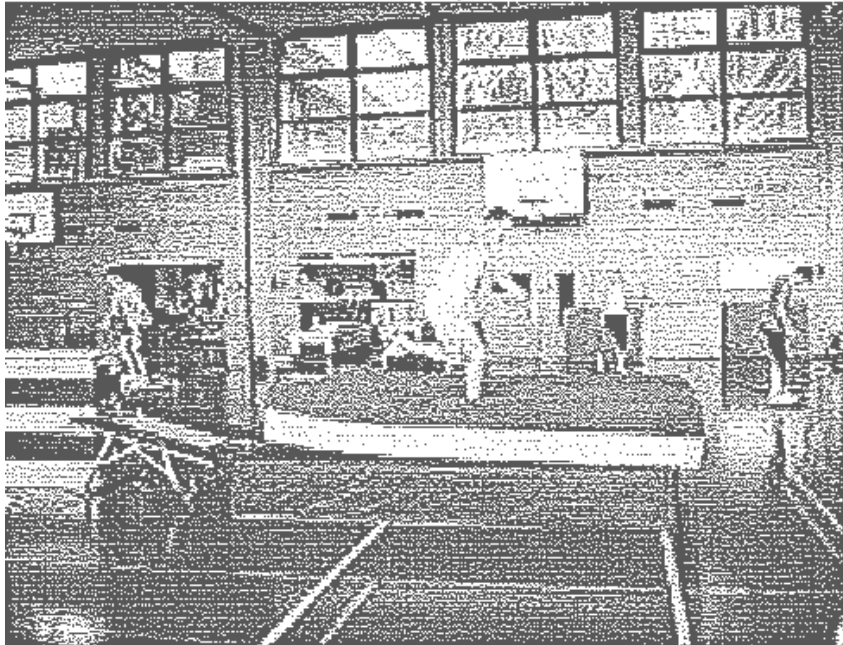
Jongler avec différents objets tels que des balles, des foulards, des massues, etc.



Rester stable en sautant du mini-trampoline

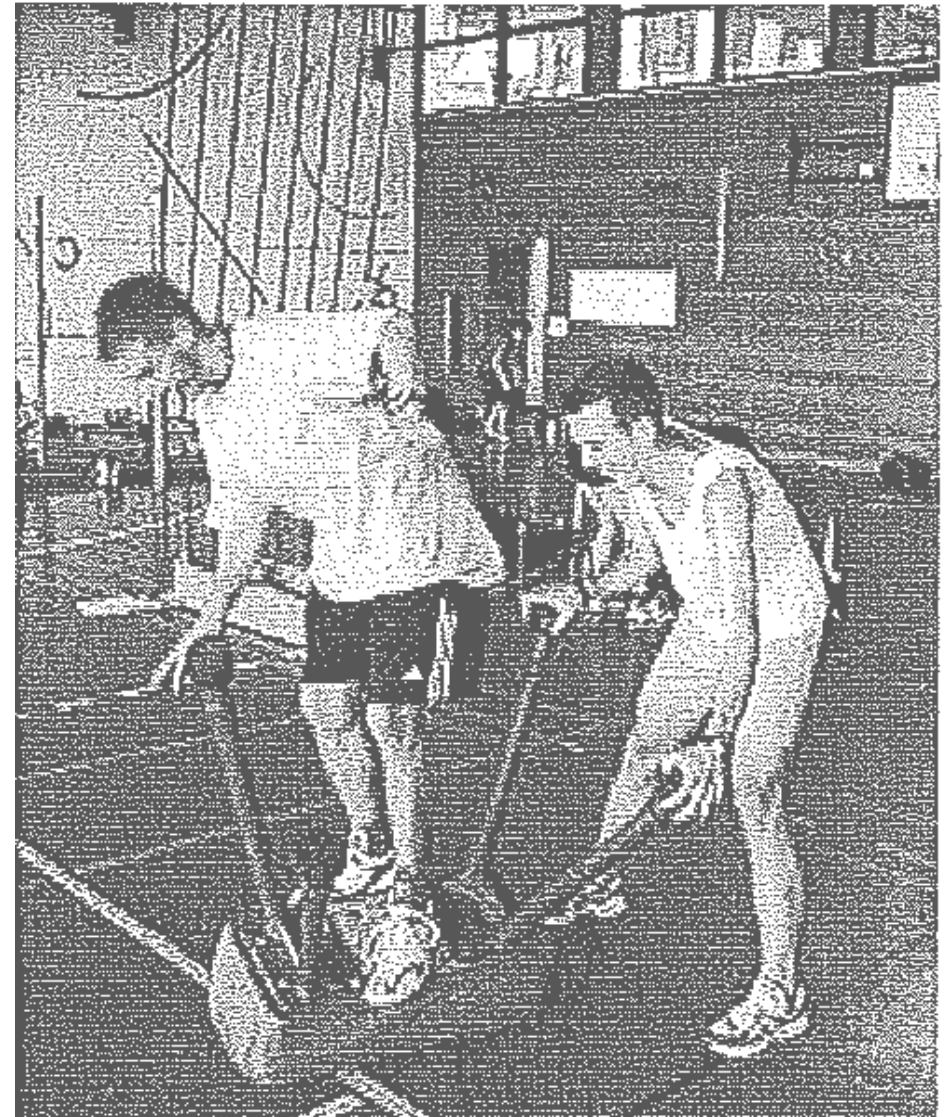
Sauter à partir d'un caisson suédois via un mini-trampoline sur un tapis et y rester debout en équilibre sur une jambe.

www



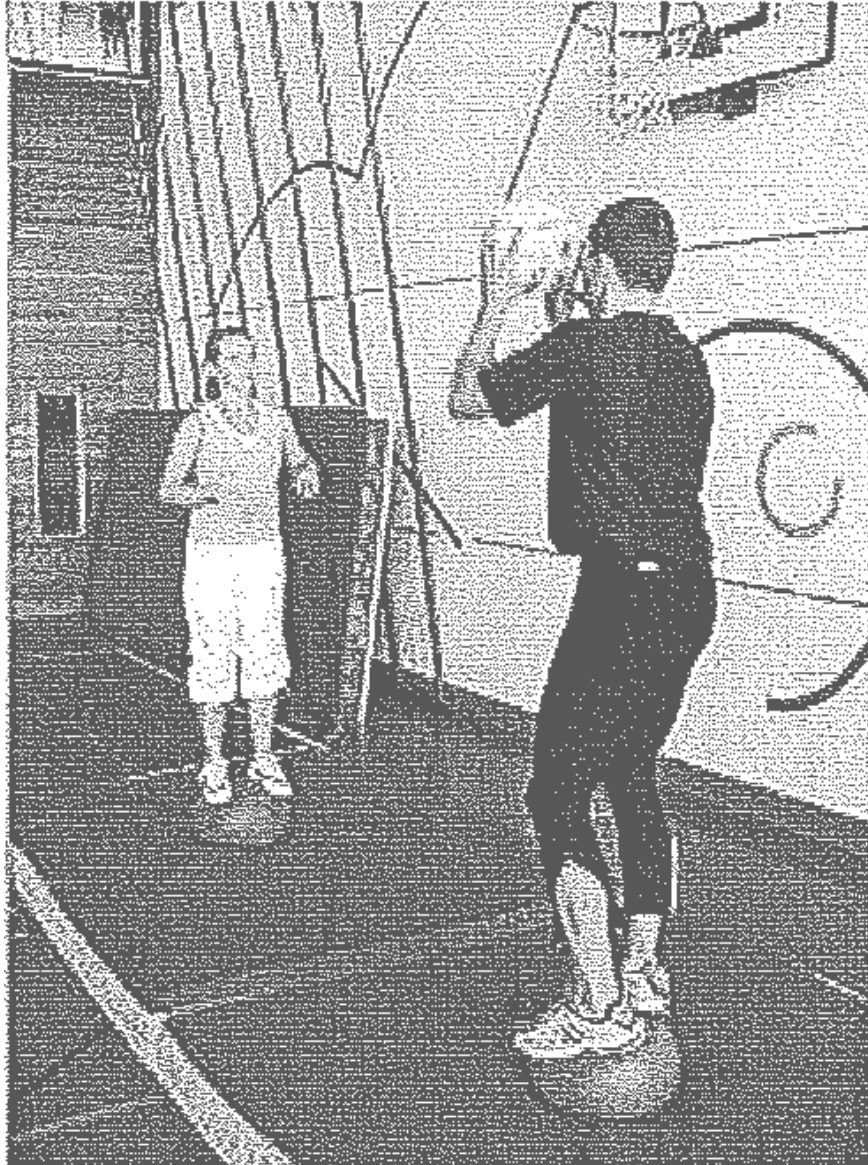
Cheval en équilibre

Rester en équilibre sur un cheval que le partenaire fait bouger. Discipline!



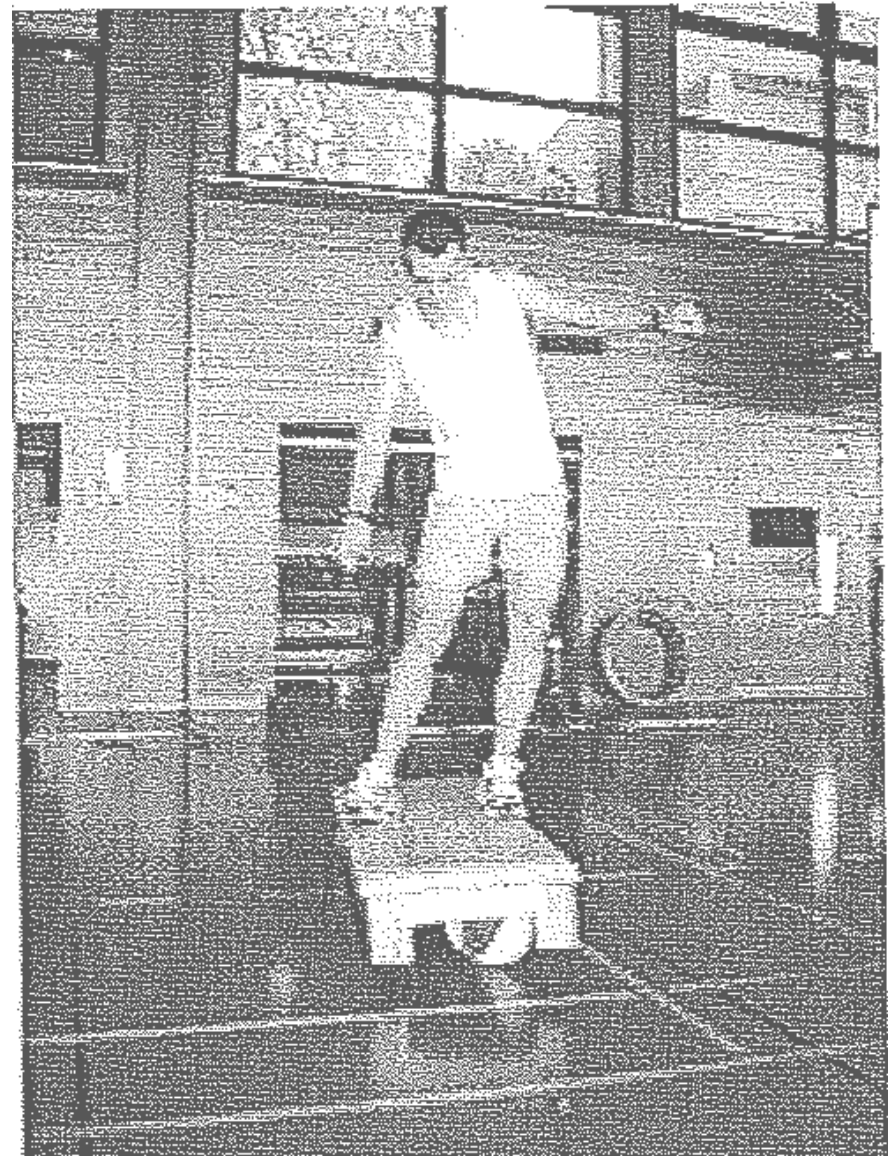
Faire des passes sur un ballon thérapeutique

Debout sur un ballon thérapeutique. S'y tenir en équilibre tout en se faisant des passes.



Caisson en équilibre

5 ballons de basket sous la partie supérieure d'un caisson. Se tenir en équilibre et faire des rotations sur cette surface instable.



Rester aveugle 1 min

Rester en équilibre, yeux fermés, sur une jambe. Encore plus difficile si l'on se met sur la pointe du pied.

