Habileté | Dessiner des «8» à l'aide d'une jambe | **1**



Temps : 60 secondes
(30 secondes par jambe)

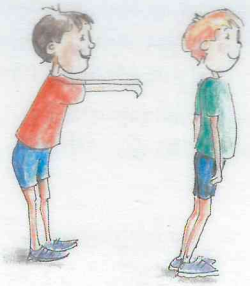
- En équilibre sur une jambe, tracer des «8» dans les airs
- Garder le corps bien droit

➢ Faire des petits, grands «8»
➢ Faire des «8» le plus haut possible
➢ Tracer un objet, une lettre, un mot
➢ Faire l'exercice les yeux fermés

RETOUR

© Mars 2014

Habileté | Souliers bananes | **4***



Temps : 60 secondes

- Genoux légèrement fléchis
- Mettre le poids du corps sur les talons puis sur les orteils
- Garder l'équilibre avec les bras

➢ Faire des mouvements très lents, garder une position quelques secondes
➢ Coller les bras près du corps
➢ Faire l'exercice les yeux fermés

RETOUR

© Mars 2014

Habileté | Balancement d'une jambe avec les yeux fermés | **4**



Temps : 60 secondes
(30 secondes par jambe)

- En équilibre sur une jambe, fermer les yeux
- Balancer l'autre jambe (avant/arrière, gauche/droite)

➢ Faire des mouvements très lents, garder une position quelques secondes
➢ Coller les bras près du corps
➢ Faire l'exercice sur la pointe des pieds

RETOUR

© Mars 2014

Habileté | Tour de Pise | **3***



Temps : 60 secondes
(30 secondes par jambe)

- En équilibre sur une jambe
- Écarter les bras et lever l'autre jambe
- Faire des cercles avec les bras et la jambe

➢ Faire des mouvements très lents, garder une position quelques secondes
➢ Changer la vitesse et la direction de rotation
➢ Faire l'exercice sur la pointe du pied

RETOUR

© Mars 2014

Habileté | Méli-mélo rigolo | **6***



Temps : 60 secondes

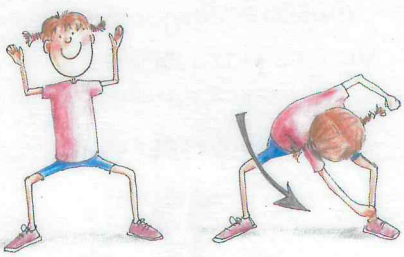
- Corps bien droit, croiser les jambes en alternance
- Pincer chacun des doigts en interchangeant la position des mains

➢ Varier la vitesse et l'ordre d'exécution
➢ Faire chacun des exercices séparément puis simultanément
➢ Faire l'exercice les yeux fermés

RETOUR

© Mars 2014

Habileté | Sumo touche-pied | **1***



Temps : 60 secondes

- Bras au-dessus de la tête, jambes écartées et genoux fléchis
- Toucher le pied avec la main opposée
- Se relever et alterner

➢ Faire l'exercice les yeux fermés
➢ Augmenter la distance entre les pieds

RETOUR