

Garder les éléments en l'air

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Gonfler les ballons.

Matériel:

- 8 Ballons
- 2 raquettes de Badminton/ Tennis
- 4 volants / balles
- 6 foulards pour jongler

Exercice:



Maintenir deux, trois ou plus de ballons en l'air les poussant vers le plafond. Le but étant qu'aucun ballon ne tombe par terre.

Variante: Maintenir les balles/volants en l'air grâce à une raquettes de badminton/tennis.

Slalom avec deux balles

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Placer les piquets sur une ligne avec env. 1m entre eux.

Matériel par binôme:

- 6 piquets
- 4 ballons de basket

Exercice:



Courir le slalom en dribblant deux balles en même temps.

Variante: Dribbler les balles de manière alternée ou en même temps.

Faire des passes Sur planche D'équilibre

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre deux planches d'équilibre (Rola-Bola)/ballons lourds vis-à-vis avec env. 3m d'écart entre les deux.

Matériel par binôme:

- 2 ballons lourds
- 2 planches d'équilibre (Rola-Bola)
- 1 ballon de volley

Exercice:



Se faire des passes avec le ballon de volley tout en gardant l'équilibre sur le ballon lourd/Rola-Bola. Si l'exercice est trop difficile, il est possible de s'entraider (se tenir) et déjà simplement essayer de tenir plus ou moins bien sur le ballon lourd ou le Rola-Bola avant d'ajouter les passes.

Course de réaction

Nr. du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel par binôme:

○ 1 ballon de foot

Exercice:

changer les rôles de manière autonome



Debout l'un derrière l'autre, la personne derrière a un ballon de foot. Ce dernier doit faire une passe à son partenaire en passant entre les jambes ou par-dessus la tête. La personne devant doit réagir et intercepter la balle le plus rapidement possible.

jeu de passe avec l'indiaca

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Délimiter deux terrains de jeux avec les cônes.

Matériel par binôme:

- 1 Indiacca
- 8 Cônes

Exercice:



Chacun est debout dans le rectangle délimiter par les cônes avec une distance entre les deux terrains d'env. 4-5m. Se faire des passes avec l'indiaca (taper avec la paume de la main). Il faut essayer de jouer sur les côté et l'indiaca doit être le plus longtemps possible en l'air.

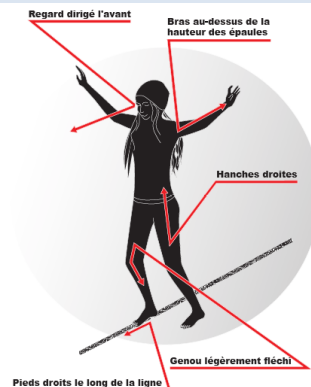
Variante: compter les points (match).

Position de base

Avant d'effectuer les premiers pas sur la slackline, le pratiquant devrait être capable d'y rester en équilibre sur une jambe pendant cinq à dix secondes. La jambe libre permet d'effectuer les rééquilibrages. Exercer les deux jambes alternativement.

Faire attention aux points suivant:

- Regard dirigé vers l'avant;
- Bras au-dessus de la hauteur des épaules;
- Pieds droits le long de la ligne;
- Genoux légèrement fléchis;
- Hanches droites.



Faciliter

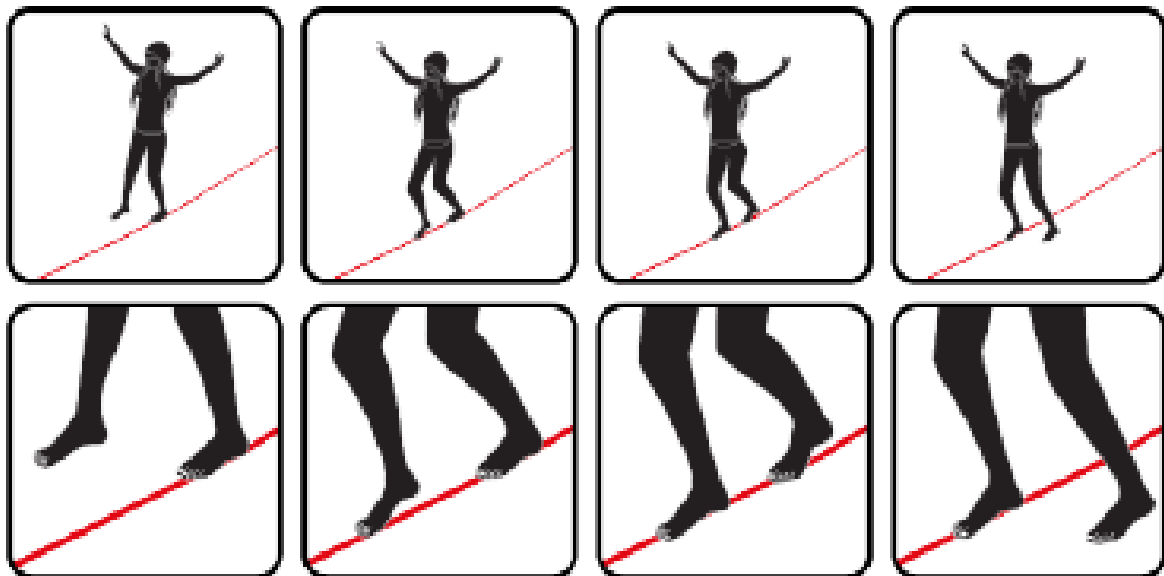
- Faire l'exercice proche du point d'attache;
- Sur une sangle plus courte (3-5m) et bien la tendre;
- Pour minimiser les tremblements initiaux et raccourcir la sangle, un camarade peut s'asseoir au milieu.
- Si le pratiquant ne réussit pas à trouver l'équilibre après plusieurs essais, il peut se faire accompagner par un camarade qui le tient par la main. Ce dernier suit les mouvements d'oscillation et n'intervient plus fermement qu'en cas de risque de chute.

Complicquer

- Croiser les bras (devant le ventre, derrière le dos, au-dessus de la tête).

Premiers pas

Une fois la position de base maîtrisée, le pratiquant peut effectuer ses premiers pas. Il est important de tâtonner la sangle avec l'avant du pied avant de le poser complètement. On ne doit pas regarder la slackline pour savoir où elle se trouve, mais la sentir. Avant de décoller le pied postérieur de la sangle, il convient d'abord de le dérouler jusqu'aux orteils afin de transférer progressivement le centre de gravité sur le pied avant.



Faciliter

- Sur une sangle plus courte (3-5m) et bien la tendre;
- Si le pratiquant ne réussit pas à trouver l'équilibre après plusieurs essais, il peut se faire accompagner par un camarade qui le tient par la main. Ce dernier suit les mouvements d'oscillation et n'intervient plus fermement qu'en cas de risque de chute.

Complicier

- Marcher en arrière;
- Sur une sangle plus longue.

S'asseoir

Nr. du poste

Les fesses et un pied se trouvent sur la slackline. Le regard est en direction du point d'attache de la slackline.



Faciliter

- Faire l'exercice proche des points d'attaches.

Complicuer

- Se lever de la position assise;
- Se lever avec la jambe opposée à la fesse posée sur la slackline.

Se coucher sur le ventre

Nr. du poste

Coucher sur le ventre sur la slackline. Idéalement, la slackline est en diagonale sous le corps (ex. épaule droite, cuisse gauche et tibia gauche sur la slackline).



Faciliter

- Se tenir à la Slackline avec la main.

Complicier

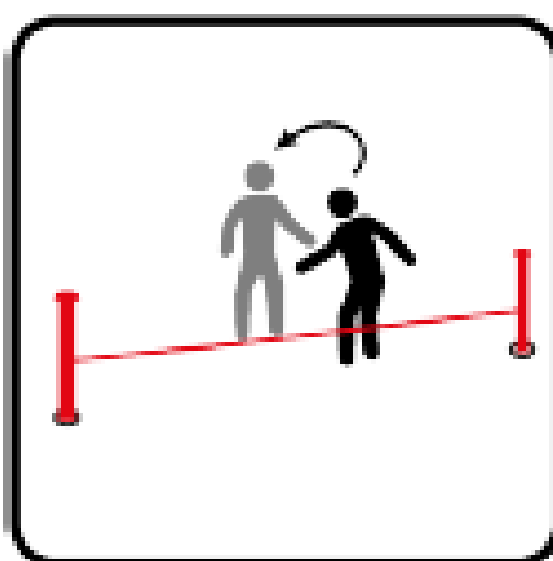
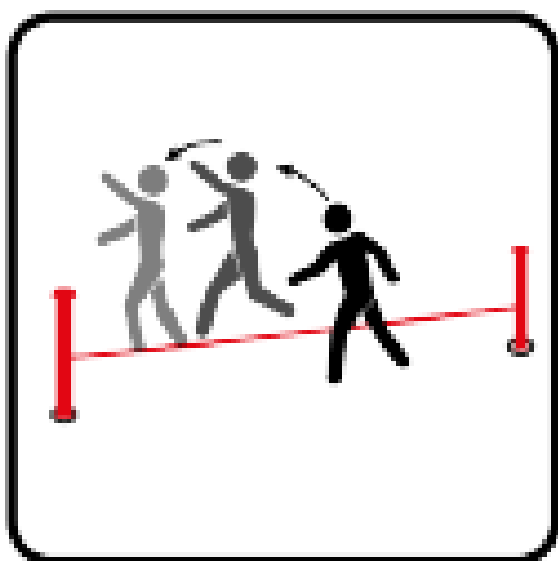
- Tendre les bras de côté;
- Se lever de la position couchée à plat ventre.

Sauter sur la slackline

Nr. du poste

Prendre de l'élan parallèlement à la Slackline. Donner l'impulsion avec la pieds avant et la jambe arrière est la première sur la slackline. Amortir en fléchissant les genoux. Lors de la réception, s'établir perpendiculairement à la sangle.

Variante: sauter sans élan à pieds joints.



Faciliter

- Sauter sur une slackline plus basse

Complicier

- Sauter sur une sangle plus haute ;
- Sauter en effectuant un demi-tour.

Demi-tour

De la position perpendiculaire à la sangle, rotation interne du pieds avant. Le pied arrière reste droit sur le sangle. Le poids du corps se trouve sur le pied avant. Puis on tourne le pied arrière à 180 degrés et le regard doit aussi changer rapidement de côté (similaire à ce qui est fait lors d'un pirouette).



Faciliter

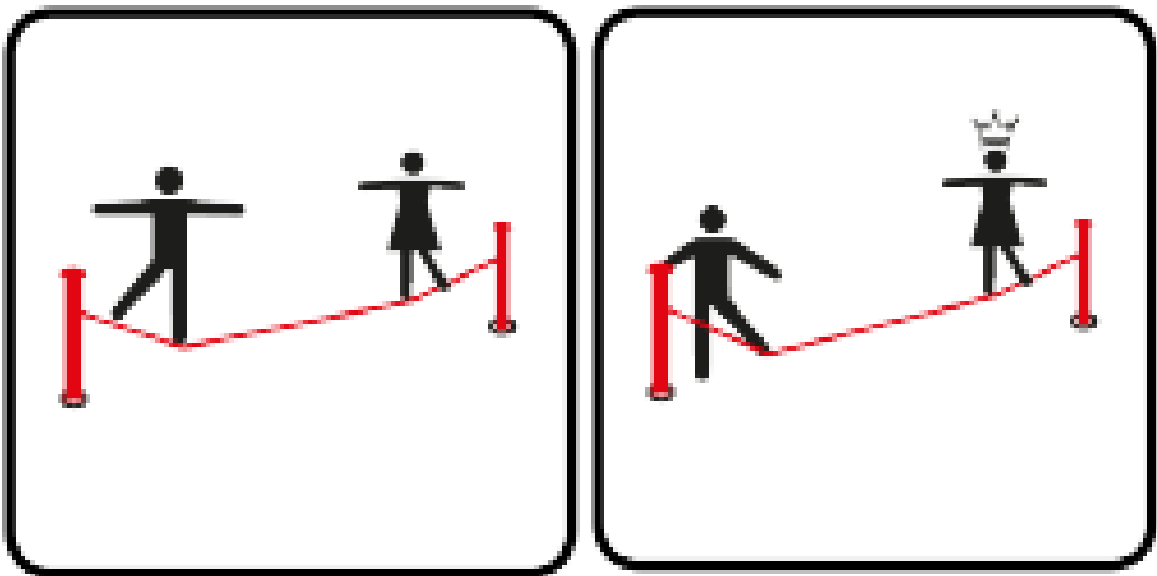
- Si le pratiquant ne réussit pas à trouver l'équilibre après plusieurs essais, il peut se faire accompagner par un camarade qui le tient par la main. Ce dernier suit les mouvements d'oscillation et n'intervient plus fermement qu'en cas de risque de chute.

Complicier

-

King of the Line

Deux participants se tiennent sur la même slackline. Celui qui y reste le plus longtemps sans tomber gagne un point. Mode: au meilleur des cinq jeux.



Faciliter

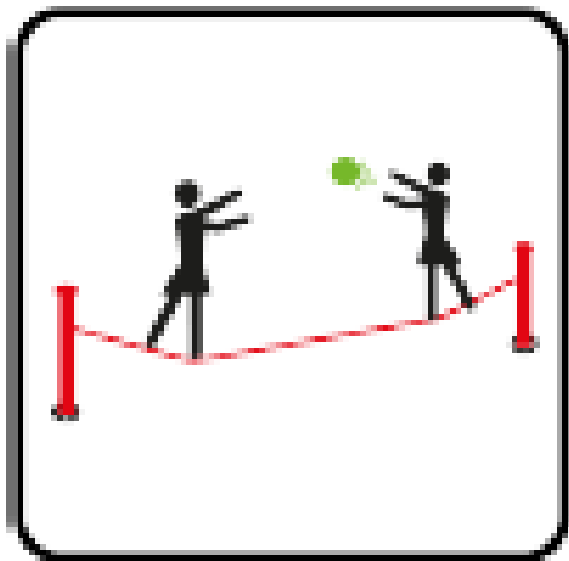
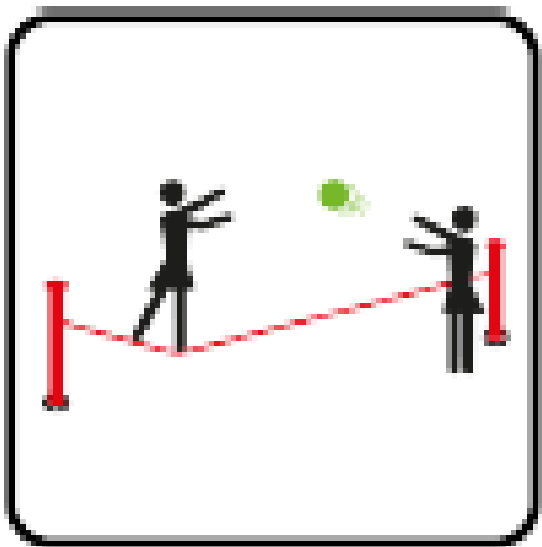
- Une troisième personne s'assied au milieu de la sangle.

Complicier

- Les participants ne tiennent plus proche l'un de l'autre au milieu de la sangle.

Attraper la balle

Un participant est debout sur la slackline et son partenaire est au sol. Ils doivent se faire le maximum de passes sans que le participant sur la slackline tombe de la sangle.



Faciliter

-

Compliquer

- Idem, mais les deux participants se trouvent sur la même sangle ou deux différentes.