

Jongleur

Mise en place du poste:

-

Übung:



Matériel:

- 3 frisbees
- 3 balles de tennis
- 3 balles en mousse
- 3 balles de Unihockey
- 1 Indiacca
- 1 raquette de badminton
- 1 volant
- 3 foulards pour jongler
- 1 planche d'équilibre
- 1 porte de garage

Essayer de jongler avec différents ustensiles:

- Jongler à une main avec deux balles ou à deux mains avec 3 balles (balles de tennis, balles en mousse, balles de Unihockey ou frisbees). La planche d'équilibre est aussi utilisable.
- Tenir les foulards de jonglage en l'air.
- Maintenir les volants en l'air tout en s'asseyant et se relevant. Faire un demi-tour ou une rotation complète sur soi-même en jonglant. Le même exercice peut être fait avec un Indiacca.
- Lancer la balle en mousse en hauteur ou contre un mur et la rattraper avec le frisbee. A deux, se faire des passes avec des balles en mousse et les rattraper avec le frisbee.

Faciliter: Pour s'entraîner à jongler, il est possible de le faire sur un élément incliné (ex. port de garage). Les ballons sont alors roulées sur la poste de garage ce qui fait que la personne a plus de temps pour réagir et donc pour apprendre le mouvement.

Slalom

Mise en place du poste:

Faire un slalom avec les cônes (placer latéralement les cônes).

Matériel:

- 1 ballon de basket
- 1 ballon de volley
- 1 ballon de handball
- 1 balle en mousse
- 1 balle de tennis
- 1 balle de Unihockey
- 1 ballon de foot
- x cône

Exercice:



Dribbler avec deux balles différentes. Faire le slalom.

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

Double jeu de passes

Nr. du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel par binôme:

- 2 raquettes de badminton
- 1 volant
- 1 ballon de foot

Exercice:



Se mettre l'un en face de l'autre avec env. 3-5m d'écart. Se faire des passes avec le ballon de foot (avec le pied) et en même temps se passer le volant de badminton.

Variante: faire les passes avec le ballon de foot et le volant avec le même rythme ou en alterné.

Sauter dans les cerceaux

Nr. du poste

Mise en place:

Faire un parcours avec les cerceaux.

Matériel:

○ x cerceaux

Exercice:



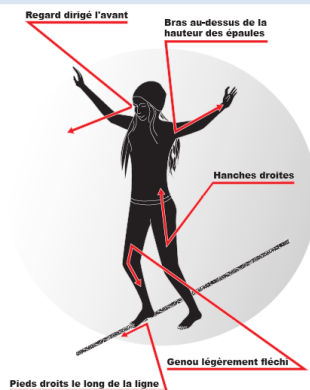
Sauter dans cerceaux posés par terre. Au moment où deux cerceaux sont posés l'un à côté de l'autre, les deux pieds sont posés à terre (un pied dans chaque cerceaux). Au moment où il y a qu'un seul cerceau, un seul pied est mis dans le cerceaux (cerceau à droit, poser le pied droit dedans). Les cerceaux peuvent être passés en avant comme en arrière. Pour compliquer l'exercice, il est possible de tendre le bras du côté de la jambe qui est au sol ou de lever le bras inverse à la jambe.

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 slackline;
- Genoux légèrement fléchis;
- Hanches alignées.



Faciliter

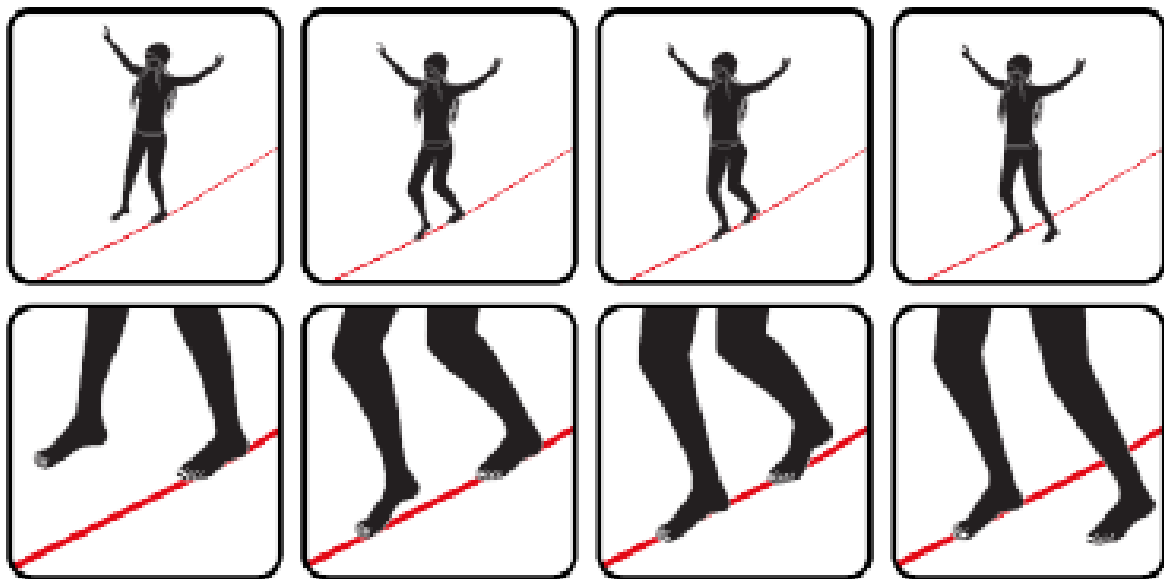
- Faire l'exercice proche du point d'ancrage;
- Tendre fort la slackline sur une courte distance (3-5m);
- Assoir un partenaire au milieu de la slackline pour limiter les tremblements initiaux.
- Aider un partenaire en le tenant par la main (toujours suivre le mouvement de compensation, et ne stabiliser que lorsque le pratiquant de slackline est sur le point de tomber).

Complicier

- 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-pied avant de le poser complètement. Ainsi, il n'est pas nécessaire de regarder la bande pour savoir où elle se trouve, mais. 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;
- Aider un partenaire en le tenant par la main (toujours suivre le mouvement de compensation, et ne stabiliser que lorsque le pratiquant de slackline est sur le point de tomber).

Complicier

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

S'asseoir

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



Faciliter

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

Complicquer

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

Couché sur le ventre

Nr. de l'exercice

Couché sur le ventre sur la slackline. Idéalement, la slackline passe en diagonale sous le corps (p. ex. l'épaule droite, la cuisse gauche et le tibia gauche reposent sur la sangle).



Faciliter

- Se tenir à la Slackline avec la main.

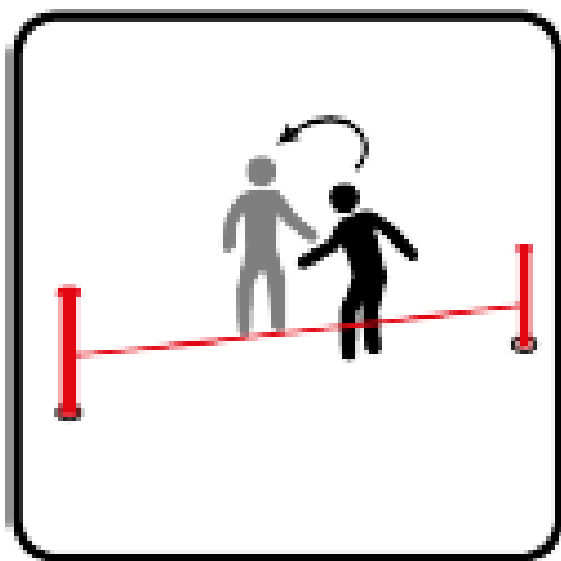
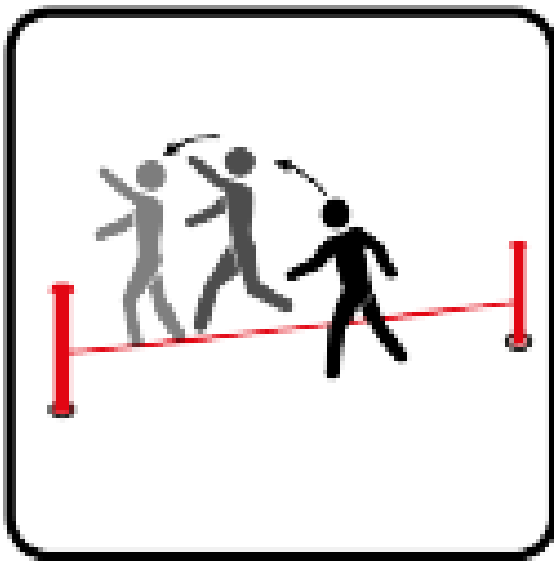
Complicier

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

Saut

Prendre de l'élan parallèlement à la Slackline. Donner l'impulsion avec le pied 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 avec les deux pieds en même temps.



Faciliter

- Sauter sur une slackline plus basse

Complicier

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

Demi-tour

Dans la position de départ, le pied avant est tourné vers l'intérieur et le pied arrière est droit sur la bande. Le poids du corps se trouve sur le pied avant. Maintenant, on tourne le pied arrière de 180 degrés et on change en même temps de regard dans un mouvement rapide (comme pour une pirouette).



Faciliter

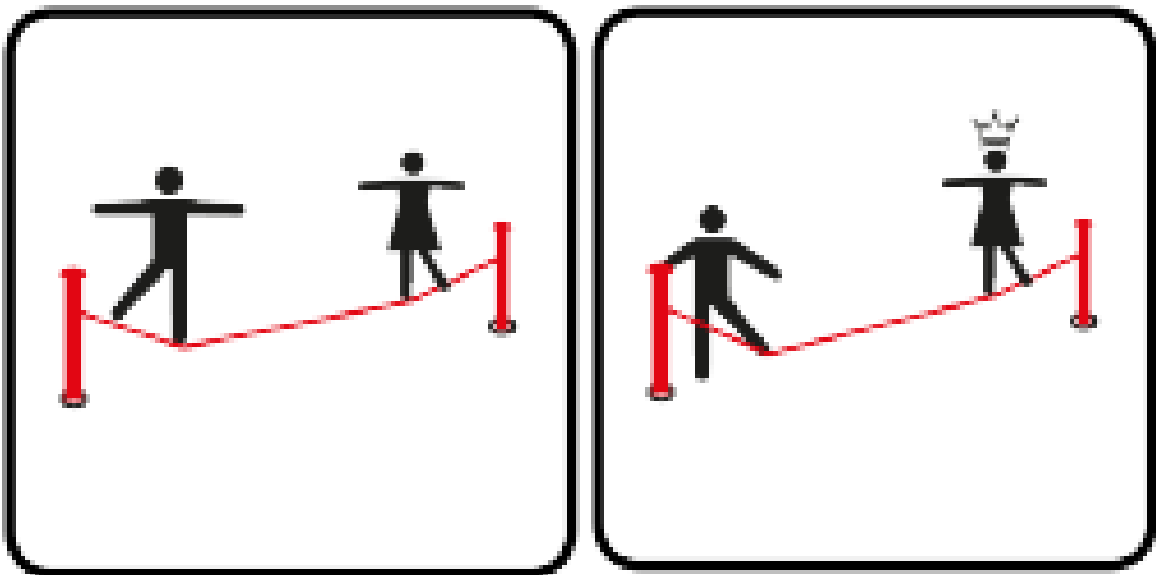
- Aider un partenaire en le tenant par la main (toujours suivre le mouvement de compensation et ne se stabiliser que lorsque le slackliner est sur le point de tomber).

Complicier

-

Roi de la ligne

Deux participants se tiennent sur la même slackline. Celui qui parvient à rester plus longtemps en haut gagne un point. Qui obtient 5 victoires en premier ?.



Faciliter

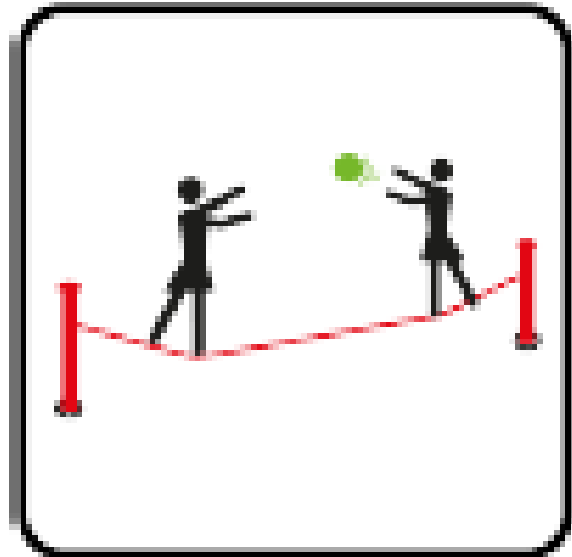
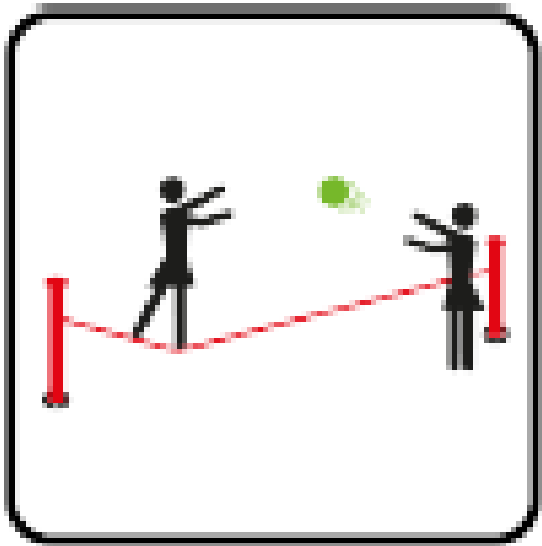
- Une troisième personne s'assied au milieu de la sangle.

Compliquer

- Les participants se positionnent plus près les uns des autres au centre de la slackline.

Attraper la balle

Un participant se tient sur la slackline, le partenaire sur le sol. Il s'agit maintenant d'essayer de passer la balle le plus souvent possible dans un sens et dans l'autre, sans que le participant ne tombe de la slackline.



Faciliter

-

Complicuer

- Les deux participants se tiennent sur la même slackline ou sur des slacklines différentes et essaient de se passer la balle dans les deux sens le plus souvent possible.