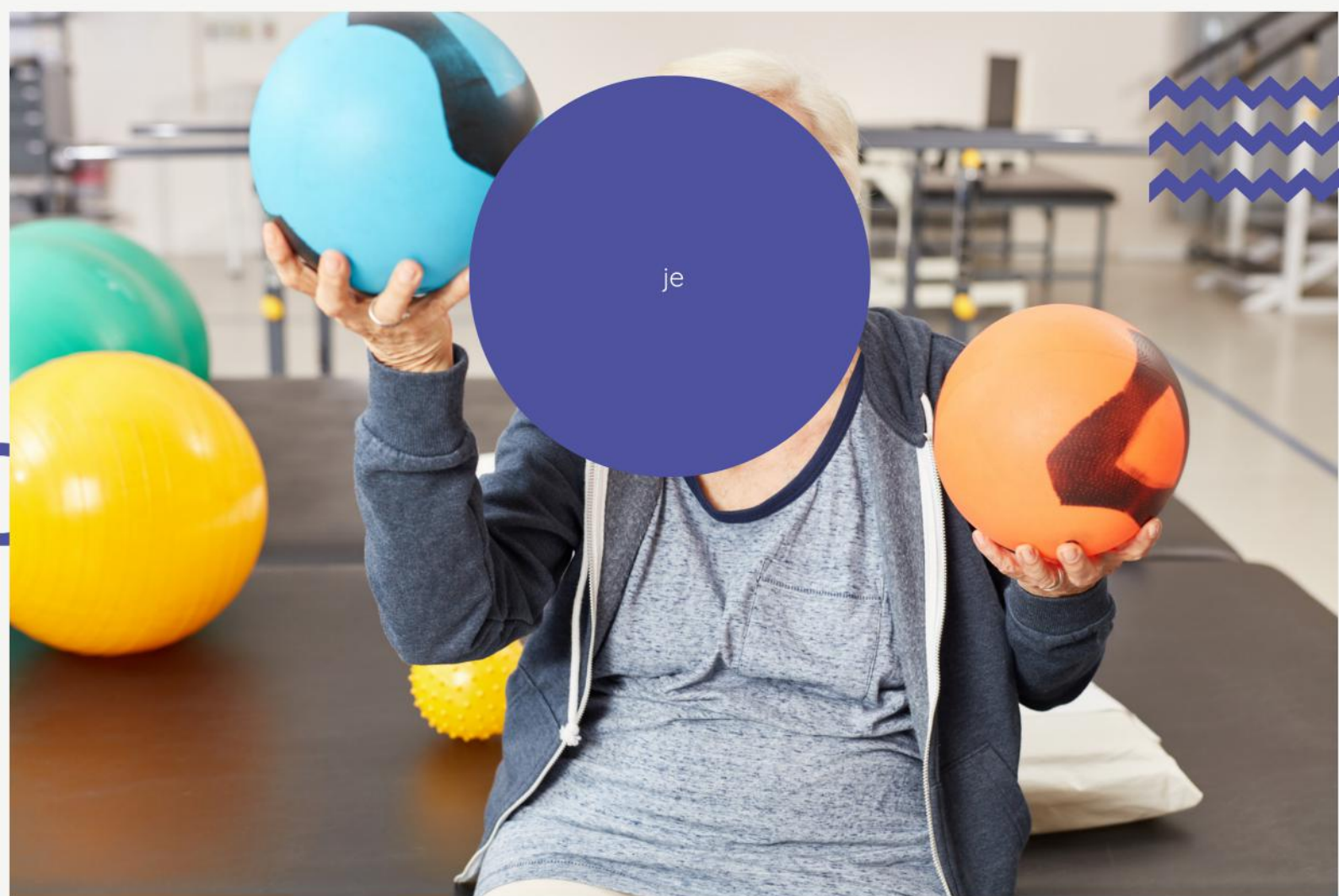




L'ÉQUIPE DYNSEO



ATELIERS DE GYM DOUCE À REALISER AVEC UNE BALLE EN MOUSSE



QUELQUES IDÉES D'EXERCICES

À FAIRE SEUL



Avec les mains



Dynseo

- Lancer la balle en l'air et la rattraper (à une ou deux mains)
- Lancer la balle vers l'avant à vitesse lente ou rapide.
- Lancer la balle dans un cerceau ou des cerceaux en suivant un ordre donné.
- Faire passer la balle derrière la tête, autour de la taille, autour d'une cuisse puis de l'autre...
- Tenir la balle en mousse dans la main. Appuyer doucement et relâcher la pression en alternance avec chaque main.
- Placer la balle entre les paumes des mains. Faire rouler la balle doucement d'avant en arrière.
- Accrocher une cible (comme une grande feuille de papier) au mur. Lancer la balle en mousse vers la cible.

Coordination

Reactivité

Force

Coordination

Force

Coordination

Force

Coordination

Force

Coordination

Force

N'hésitez pas à nous contacter :

contact@dynseo.com
+339 66 93 84 22

https://www.instagram.com/dynseo_

<https://www.facebook.com/dynseo>

<https://www.dynseo.com/>



QUELQUES IDÉES D'EXERCICES À FAIRE SEUL



Dynseo



Avec les pieds

- Se mettre debout et écraser la balle avec son pied droit, puis avec son pied gauche.
- Placer la balle au sol. Utiliser le pied pour rouler la balle en avant et en arrière.
- Mettre deux quilles par terre. Tirer la balle avec le pied afin de la faire passer entre les deux quilles
- Mettre deux quilles par terre. Tirer la balle avec le pied afin de faire tomber les plus de quilles possible

Force

Coordination

Coordination

Force

Coordination

Force

N'hésitez pas à nous contacter :

contact@dynseo.com
+339 66 93 84 22

https://www.instagram.com/dynseo_

<https://www.facebook.com/dynseo>

<https://www.dynseo.com/>



QUELQUES IDÉES D'EXERCICES

À FAIRE ENSEMBLE

À deux

- Tenir un drap tendu, chacun d'un côté du drap et positionner la balle au centre. Créer en amont un trajet sur le sol. Se déplacer sur ce trajet en laissant la balle au centre, afin d'atteindre l'objectif (ex : cerceau posé au sol, panier, boîte...). Une fois arrivé à l'objectif, faire glisser la balle dans le contenant.
- S'envoyer la balle normalement, vers l'avant (avec ou sans rebond).
- Se mettre tous les 2 face au mur. Lancer la balle contre le mur pour l'envoyer à son partenaire.
- Mettre la paume de sa main sur la balle en ayant les mains parallèles. Une personne guide en bougeant la balle et l'autre suit les mouvements pour ne pas faire tomber la balle.
- S'asseoir face à face et faire rouler la balle sur la table avec la main droite, puis la main gauche, puis à deux mains.
- S'asseoir face à face, lancer la balle au centre de la table et indiquer avec quelle main la personne doit attraper la balle.



Coordination

Force

Reactivité

Coordination

Reactivité

Coordination

Reactivité

Force

Coordination

Reactivité

Coordination

Reactivité

Coordination

Reactivité

N'hésitez pas à nous contacter :

contact@dynseo.com
+339 66 93 84 22

https://www.instagram.com/dynseo_

<https://www.facebook.com/dynseo>

<https://www.dynseo.com/>



QUELQUES IDÉES D'EXERCICES

À FAIRE ENSEMBLE



En groupe



Dynseo

- Tenir un drap tendu et positionner la balle au centre. Créer en amont un trajet sur le sol. Se déplacer sur ce trajet en laissant la balle au centre, afin d'atteindre l'objectif (ex : cerceau posé au sol, panier, boîte...). Une fois arrivé à l'objectif, faire glisser la balle dans le contenant.
- Se diviser en équipes et s'affronter amicalement dans un jeu de lancer de précision en visant un panier ou une cible.
- Se passer la balle d'une personne à l'autre jusqu'à atteindre un panier.
- S'asseoir en cercle. Lancer la balle à une personne en disant son prénom.
- Se mettre en file indienne. Faire passer la balle à la personne devant soi jusqu'à atteindre un panier.

Coordination

Force

Reactivité

Coordination

Force

Coordination

Coordination

Reactivité

Coordination

Reactivité

Force

N'hésitez pas à nous contacter :

contact@dynseo.com
+339 66 93 84 22

https://www.instagram.com/dynseo_



<https://www.facebook.com/dynseo>



<https://www.dynseo.com/>

