

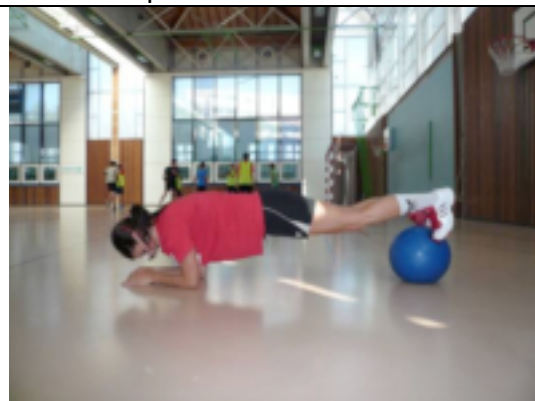
Gainage antérieur



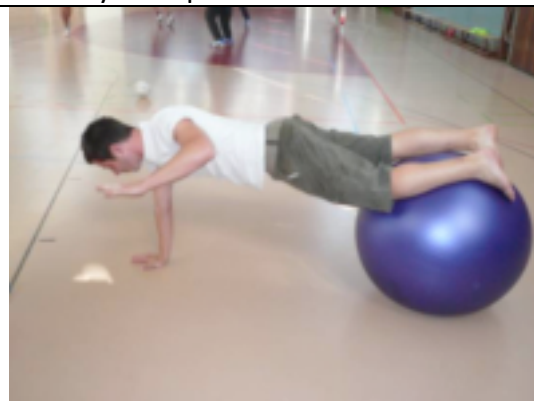
1. En statique



2. En dynamique



3. Appui instable MI



4. Appui instable + passes



5. Appui instable MS en statique



6. Appui instable MS en dynamique



7. En dynamique MS-MI croisé

Gainage latéral



8. En statique



9. En dynamique



10. Appui instable MI



11. Appui instable MS en statique





12. Appui instable MS en dynamique

Gainage postérieur


13. En statique	14. Sur plan instable en dynamique



	
15. En statique	16. En dynamique

	
17. En dynamique	18. Sur plan instable en statique

Gainage et proprio en position de pompe

19. Appui instable MI	20. Appui instable MI

	
21. Appuis instables MS	22. Appui instable MS

	
23. Passes avec appui instable	24. Appui instable MS

Proprio MI



25. Sauts - stabiliser sur 1 pied



26. Sauts 2 pieds – stabiliser – atterrir sur 1 ou 2 pieds - stabiliser



27. Passes + sauts



28. Sauter à la corde



29. Passes en appui sur plan instable



30. Passes en appui sur plan instable

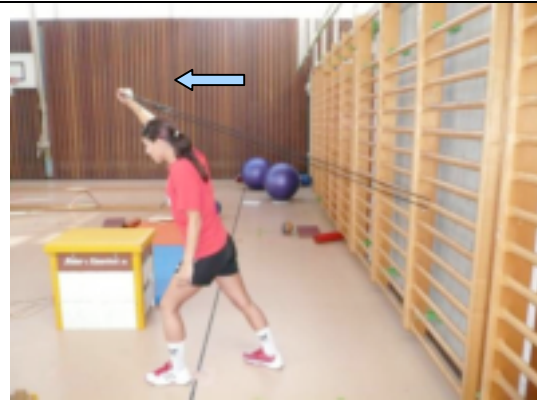


31. Sauts – stabiliser sur 1 pied



32. Réception passe sur 1 MI – stabiliser
33. Passes en équilibre sur ballon

Proprio MS



34. Mouvement de lancé avec therband

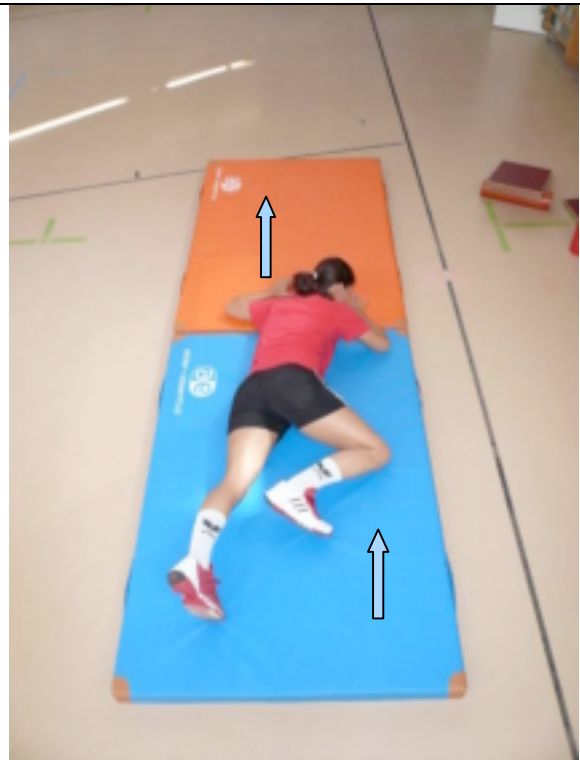


35. Lancer balle contre le mur

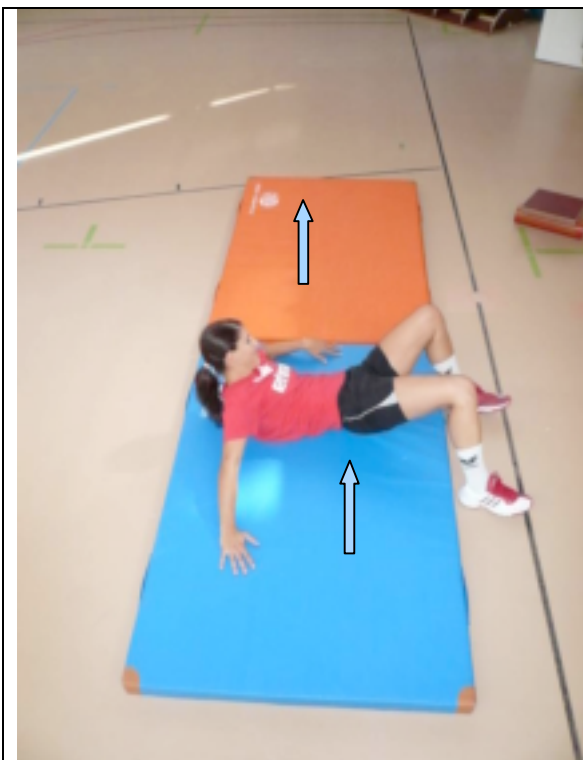
Exercices ludiques (kids-juniors)



36. Ramper en arrière en gardant le contact du tronc avec les tapis



37. Ramper en avant



38. De côté



39. Passes

Gainage & proprioception

Daria Acha-Orbea
Jeremy Kohler
13 août 2009