

La Poutre d'équilibre

La Poutre d'équilibre : ENPE15L
<https://youtu.be/hiLZcZPOXj8>

Exercice d'équilibre.



Permet d'améliorer la coordination et la stabilisation des membres inférieurs et supérieurs du corps. Recherche du polygone de sustentation, aide la personne à se réapproprier son corps et à l'investir plus positivement par une meilleure organisation du mouvement et de la posture. Exercice d'équilibre en marchant ou d'une façon statique face à une main courante les jambes bien écartées on cherche son équilibre puis progressivement on rapproche les jambes jusqu'à avoir les pieds joints. Aspect ludique face à une main courante, je peux rattraper et lancer un ballon.



