

Contrôle de fauteuil : Quadrants

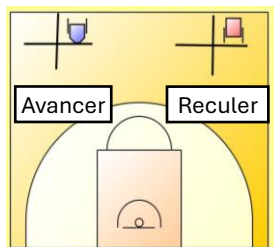


FIGURE 1

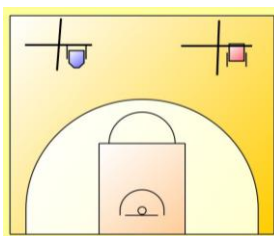


FIGURE 2

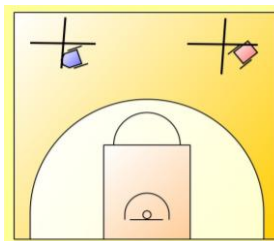


FIGURE 3

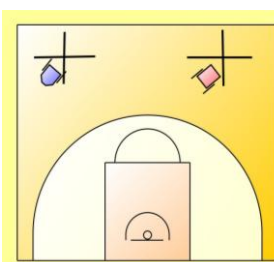


FIGURE 4

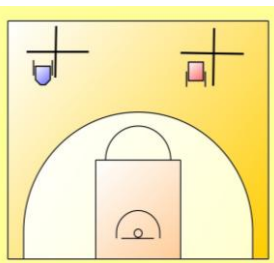


FIGURE 5

OBJECTIF : Développer les capacités à se déplacer latéralement et à réajuster la position de son fauteuil.

Mise en place : Trouvez un ensemble de lignes sur le sol du gymnase qui forment une croix, créant ainsi quatre quadrants. (Figure 1)

Instructions :

1. Déplacez-vous du quadrant supérieur droit au quadrant supérieur gauche sans franchir la ligne de l'axe Y supérieur.
2. Commencez en haut à droite (figure 1).
3. Traversez complètement la ligne de l'axe X pour aller dans le quadrant en bas à droite (figure 2).
4. Ensuite, allez dans le quadrant en bas à gauche en traversant l'axe Y du bas (figure 3).
5. Remontez en haut à gauche (figure 4).
6. Répétez dans la direction opposée (sans jamais toucher la ligne de l'axe Y supérieur). (Figure 5)

Règles de l'activité :

- Définissez le nombre de répétitions OU la durée (par exemple, 1 ou 2 minutes).

Points clés pour les entraîneurs :

- Insistez sur le fait que c'est la main extérieure qui se déplace en premier et plus loin que la main intérieure.
- Les joueurs doivent réinitialiser la position des mains (les mains d'abord, la tête ensuite).
- Rappelez au joueur que les mains se déplacent à différentes vitesses.

Variations :

- Affrontez d'autres joueurs pour compléter le plus grand nombre de quadrants.
- Après la première poussée (vers l'avant ou l'arrière), utilisez uniquement les mouvements du tronc pour tourner le fauteuil.

Mental :

- Les joueurs doivent se concentrer sur la fluidité du mouvement, en augmentant progressivement le rythme.
- Utilisez des mots-clés comme "Droite-Gauche".