



NOM DE LA TECHNIQUE

**Scorpion sur ballon****THÈME TECHNIQUE**

Échauffement spécifique &gt; Sol

**SITUATION TECHNIQUE**

Jeux, échauffement, forme de corps

**SITUATION PÉDAGOGIQUE RÉALISÉE**

Seul, en autonomie

**DURÉE DE L'EXERCICE** 00:03**MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE SPÉCIFIQUE**

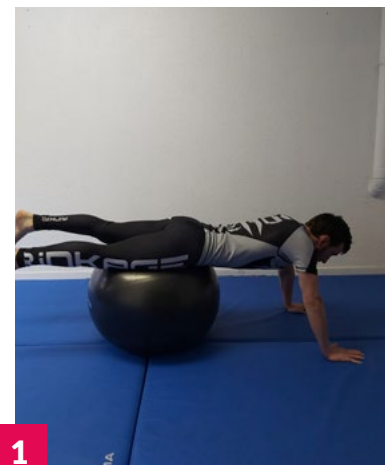
&gt; Balle

**AUTRE(S) DISPOSITIF(S)****PRÉREQUIS**

- > avoir effectué un échauffement général au préalable
- > avoir travaillé les rotations de hanches au sol
- > avoir effectué les mouvements fondamentaux sur swiss ball

**CRITÈRES DE RÉUSSITE****SITUATION 01**

- 1** | > Mains au sol, débiter avec les deux cuisses en contact avec le ballon.  
> Maintenir le dos dans une position neutre.





NOM DE LA TECHNIQUE

**Scorpion sur ballon****SITUATION 02**

**1|2** | Pivoter sur une jambe puis sur l'autre en élevant simultanément la hanche opposée à chaque rotation.

**COMMENTAIRES****Complexifications :**

- > Augmenter l'élévation de la jambe.
- > Utiliser un ballon plus petit.