

## Export des exercices Contrôle moteur de la cheville et du pied, niveau 3

### Sauts en cheville



Sur la pointe des pieds réalisez un saut avec une réception de qualité sur la pointe des pieds (prenez le temps d'être stabilisé) sur place, en avant, en arrière, vers un côté puis l'autre, en réalisant une rotation (quart de tour, demi-tour, trois quart de tour et enfin tour complet) dans un sens puis dans l'autre. Pour augmenter la difficulté essayez d'augmenter la taille des sauts ou réalisez l'exercice sur une jambe.

### Pas du patineur en pointe de pied



En appui sur une pointe de pied, en flexion de hanche et de genou, prendre une impulsion et réalisez un déplacement vers l'avant et le côté puis se réceptionner sur la jambe opposée dans la position initiale (pointe de pied) et prenez le temps de stabiliser votre position. Recommencez pour l'autre côté. Pour augmenter la difficulté vous réalisez le mouvement en marche arrière.

### Triple impulsion en pointe de pied



En appui sur la pointe de pied, en flexion de genou et de hanche, prendre une impulsion, décollez puis se réceptionner dans la position initiale (pointe de pied) puis recommencez deux fois sans reposer l'autre pied.