

LE ROLLA-BOLLA

La maîtrise de l'équilibre passe ici par le transfert du poids du corps d'un pied sur l'autre et la compréhension du polygone de sustentation.



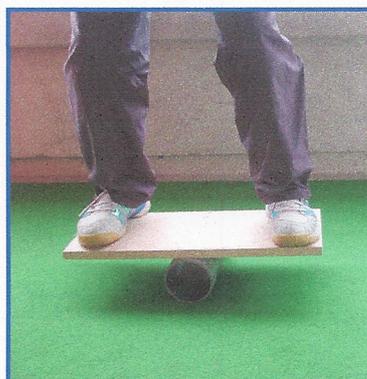
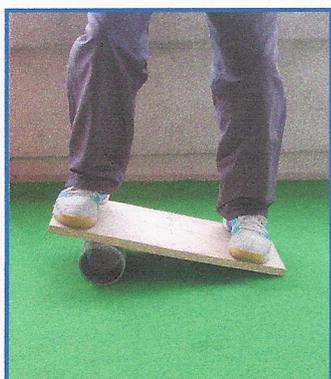
PRÉPARATION, ORGANISATION:

Organisez l'espace en ateliers:

- Sur un tapis très mou devant un mur, devant l'espalier
- Sur un tapis plus dur devant l'espalier ou un caisson
- Sur un tapis mou en libre
- Puis sans tapis mais toujours devant l'espalier

Exercices de base

- Monter sur le Rolla-Bolla avec aide (espaliers, caissons...)
- Mettre le cylindre à une extrémité (Jamais au milieu)
Lâcher les mains et chercher l'équilibre.



- Monter sur le Rolla-Bolla en libre puis se tenir à l'espalier ou le caisson
- Tenir en équilibre au moins 10 secondes
- Puis déplacer le poids du corps sur la planche

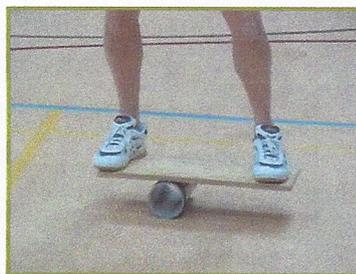
Références pour la conception d'un Rolla-Bolla

Planche :

- 25 cm x 58 cm x 2 cm

Cylindre PVC (Assez dur !)

- Longueur : 27 cm
- Diamètre extérieur 11 cm
- Epaisseur 5 à 6 mm

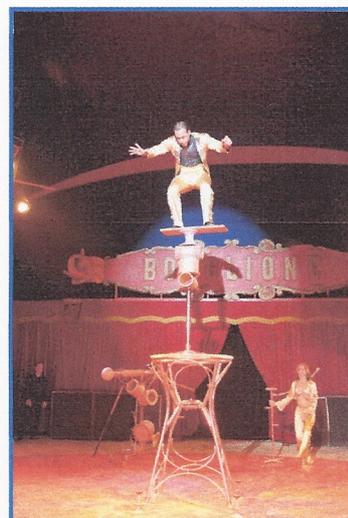


Exercices complémentaires

- Equilibre sur le Rolla-Bolla, se baisser, toucher la planche avec les 2 mains
- En bas, déplacer le poids du corps sur la planche
- Equilibre sur le cylindre en long avec aide

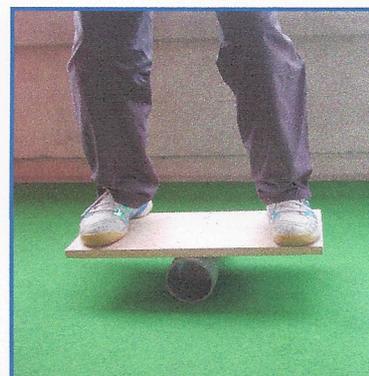
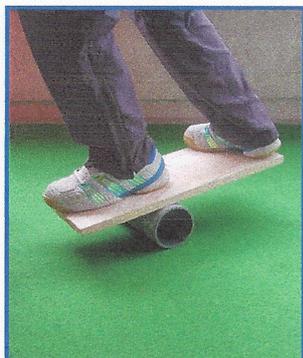


- Jongler en équilibre avec 1 – 2 – 3 balles
- Passer 1 balle dans le tube depuis l'arrière, récupérer la balle sans perdre l'équilibre
- Idem, après récupération, jongler à 3 balles



- Demi-tour à gauche, puis à droite
- Sauter à la corde, 1 tour

- Décoller de la planche et retomber sur la planche
- Changer la position des pieds, pied arr. en travers, pied avant
- Poser la planche sur les pieds, sauter en poussant la planche avec les pieds pour retomber sur le cylindre.



Bon entraînement