

Position debout de Cigogne – Évalue L'Équilibre

Presque tous les sports exigent d'un bon équilibre. L'équilibre statique, la capacité de rester équilibrés tandis qu'il n'existe pas de mouvement, et l'équilibre dynamique, la capacité de maintenir l'équilibre pendant que on se bouge, sont des éléments des sports individuel et d'équipe tels que le patinage artistique, le ski de fond, le curling, le badminton, la lutte et la gymnastique.

Équipement

- Chronomètre

Procédure

- L'étudiant se tient debout confortablement, sans chaussures, les pieds plats sur le plancher et en plaçant leurs mains sur leurs hanches.
- Ensuite l'étudiant soulève une jambe et place les orteils de ce pied contre le genou de l'autre jambe, le genou de la jambe pliée en pointant vers le côté.
- Quand le chronométreur indique "fermez les yeux", l'étudiant ferme ses yeux et le chronométreur actionne le chronomètre.
- L'étudiant est requis de s'équilibrer sur un pied pendant qu'il garde ses mains sur ses hanches et le pied soulevé contre le genou de son autre jambe.
- L'étudiant s'équilibre pour le plus longtemps possible sans laisser que le pied soulevé s'éloigne du genou ou les mains se détachent des hanches.



Annotation

- Le chronométreur enregistre le temps le plus proche à 1 second dans lequel l'étudiant a pu maintenir la position de équilibre.