

Renforcement musculaire – Bras et ceinture scapulaire: Lever les bras à l'horizontale

Cet exercice est effectué en position debout, jambes écartées largeur de hanches. Les bras sont pliés et levés jusqu'à l'horizontale.

Position initiale



Debout, jambes écartées largeur de hanches, bras le long du corps, pliés; les doigts des deux mains se touchent..

Position finale



Lever les bras jusqu'à l'horizontale et les baisser sans soulever les épaules.

Matériel: Tapis de gymnastique

Remarque: Avec de jeunes adolescents en âge J+S, éviter les exercices dynamiques souvent trop contraignants. Privilégier un entraînement statique afin de garantir une construction de bonne qualité. Maintenir la tension 10 s au moins.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO