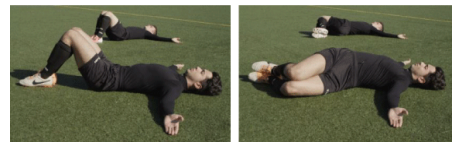


# Football – Jeu de tête: Mobilisation 1

Cet exercice mobilise la partie inférieure du tronc. Il doit être effectué de manière lente et contrôlée.

- Sur le dos, les bras tendus écartés sur le côté, les deux jambes fléchies.
- Descendre avec les genoux sur le côté. Les épaules restent au sol. Ramener les genoux dans la position de départ. Même chose de l'autre côté.
- Exécution lente.



---

Source: Bruno Truffer, chef de sport J+S Football



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**