

## Football – Jeu de tête: Mobilisation 2

Les hanches et le bas du dos sont mobilisés grâce à cet exercice. Il est important d'effectuer les mouvements de manière lente et contrôlée.

- Sur le dos, les bras tendus écartés sur le côté, les jambes tendues.
- Lever une jambe jusqu'à la main la plus éloignée. Les épaules restent au sol. Revenir dans la position de départ. Même chose avec l'autre jambe.
- Exécution lente.



---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO