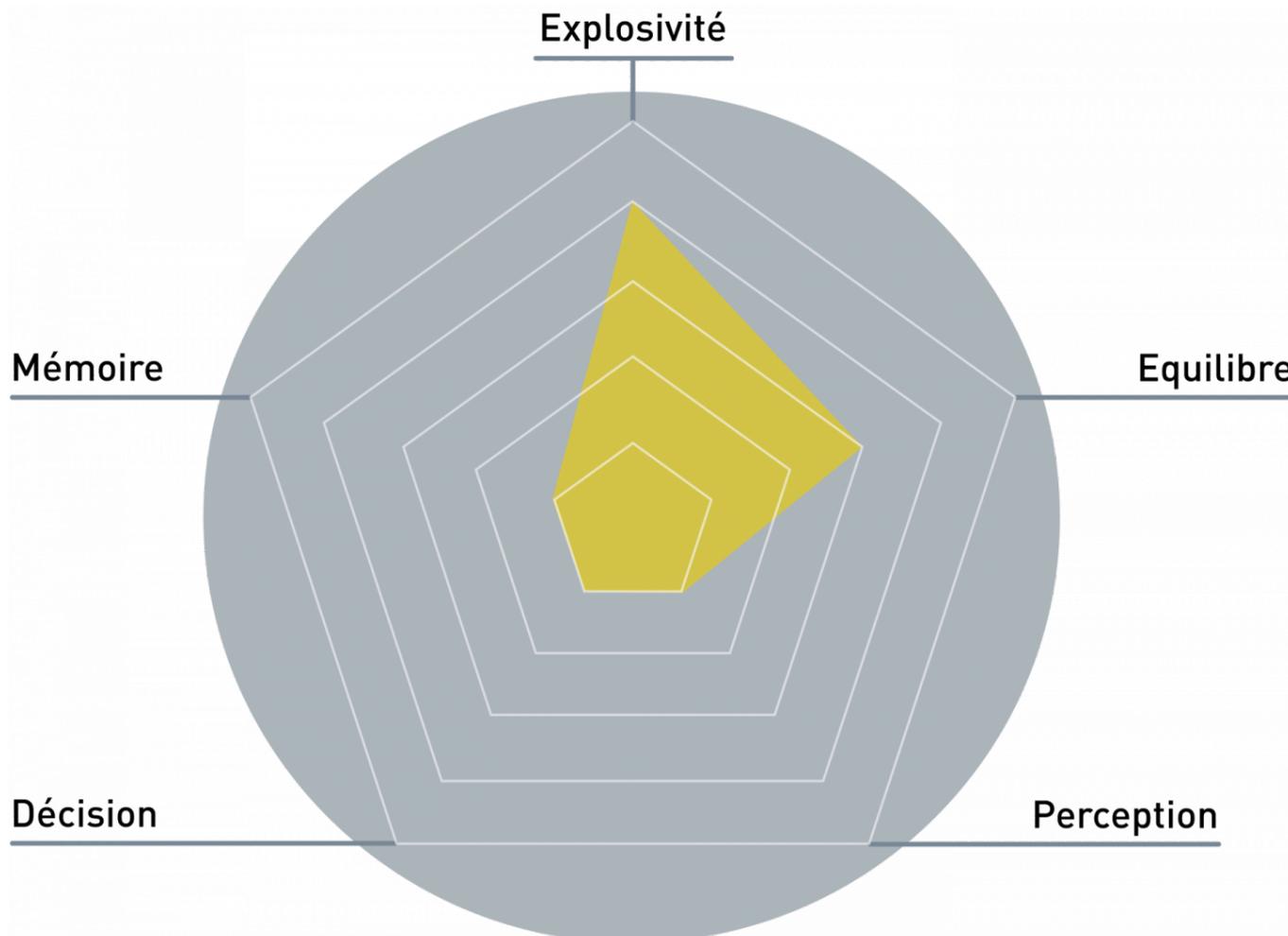


Agility Based Exercise Training – Avancés: Fentes

Cet exercice cible prioritairement la force des jambes et du tronc, mais il sollicite aussi l'équilibre et la mobilité.

Les participants se font face, en position de fente avant. Ils s'échangent une balle en la faisant passer à chaque fois entre les jambes.



Variantes

- Manier des balles de différentes tailles: plus la balle est grande, plus l'amplitude du mouvement est importante.
- Se passer la balle en cercle (plusieurs participants) selon un ordre établi qui peut changer en cours d'exercice.

plus facile

- Explosivité: ralentir la vitesse des mouvements.
- Équilibre: augmenter l'écart entre les pieds.

plus difficile

- Explosivité: augmenter la fréquence des lancers (vitesse) ou changer de jambe après chaque passe.
- Décision: utiliser des balles de couleurs différentes qui indiquent le sens de rotation de la balle autour de la jambe.
- Équilibre: placer le pied avant sur une surface instable ou aligner les deux pieds (sur une corde p. ex.).

Remarque: Le poids est placé sur le talon pour le pied de devant et sur la plante pour celui de derrière.

Matériel: Balles, surfaces instables (tapis Airex, cordes)

Source: Eric Lichtenstein, moniteur esa et formateur en promotion du mouvement



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO