

# Power to Win – Bonnes pratiques pour le niveau F3: Force/Prendre appui – Piliers de pont

Avec cet exercice, les enfants développent le mouvement athlétique de base «Prendre appui».

A est couché-e par terre, les bras tendus vers le plafond. B pose ses chevilles sur les mains de A puis saisit à son tour les chevilles de A.

## Variantes

### plus facile

- Sans partenaire.
- Renforcer le haut du corps.

### plus difficile

- Carré – combiné avec une rotation latérale.

### Remarque

- Contracter les abdominaux, mettre le corps en tension.
- Introduire d'autres «figures» propres à l'acrobatie avec partenaire pour accentuer le mouvement athlétique de base «prendre appui».



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO