

Préparation ciblée – Se renforcer en jouant: Tronc d'arbre

Dans cet exercice par deux, les jeunes développent la musculature du tronc, du dos et des jambes.

A soulève les jambes de B placé en position d'appui facial. Il lâche une jambe à la fois à un rythme irrégulier. B essaie de garder les deux pieds à la même hauteur.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Variantes

- Jambes légèrement écartées.
- En appui sur la nuque ou en appui dorsal.

Quel exercice pour qui? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO