

Swissball – Introduction: Balancier pelvien

Cet exercice améliore la mobilité des hanches et du bassin. Sur la balle de gymnastique, le haut du corps reste immobile tandis que les mouvements doivent être le plus fluide possible.

Faire rouler le ballon vers la droite, puis vers la gauche. Soulever alternativement les côtés droit et gauche du bassin. Le haut du corps reste immobile. Faire rouler le ballon en avant, puis en arrière. Le haut du corps reste immobile.



Variante

Faire un cercle avec le bassin sur le ballon de gymnastique. Changer la direction.



Source: Cahier pratique «mobile» 42/2008, Isabel Favre Kalt, Raphael Donzel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO