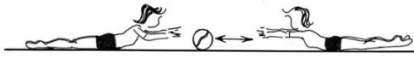


Renforcement – Dos: Roule ta boule!

Cet exercice de renforcement par deux consiste à se passer un ballon tout en maintenant une tension dans le bas du dos.



A et B se font face couchés sur le ventre, haut du corps relevé (dos étiré), les pieds au sol. Rouler le ballon de l'un à l'autre. Adapter la grandeur de la balle et la distance.

Variantes

plus facile

- Après avoir fait rouler le ballon, abaisser le haut du corps. Se redresser quand le ballon qui revient vers soi doit être stoppé.

plus difficile

- Même exercice mais en soulevant légèrement les jambes du sol et en les étirant vers l'arrière.

Remarques

- Contracter les abdominaux: le ventre n'est pas poussé vers l'avant, il reste plat.
- Soulever le buste dans une position qui reste agréable.
- Tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Matériel: Balle

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO