

## Swissball – Epaules et bras: Appui facial

Les appuis faciaux sont un exercice classique qui peut également être effectué sur un ballon. Maintenir une position stable constitue un véritable défi.

En appui sur les bras, position large, les chevilles sur le ballon (autres possibilités: cuisses ou hanches sur le ballon). Flexion et extension des bras. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale.



### Variantes

#### plus difficile

- En appui facial sur le ballon, pieds écartés d'un mètre environ, en position large pour une bonne stabilité (photo ci-contre). Appuis faciaux sur la balle. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- Les hanches sur le ballon, saluer avec la main droite, puis la main gauche.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO