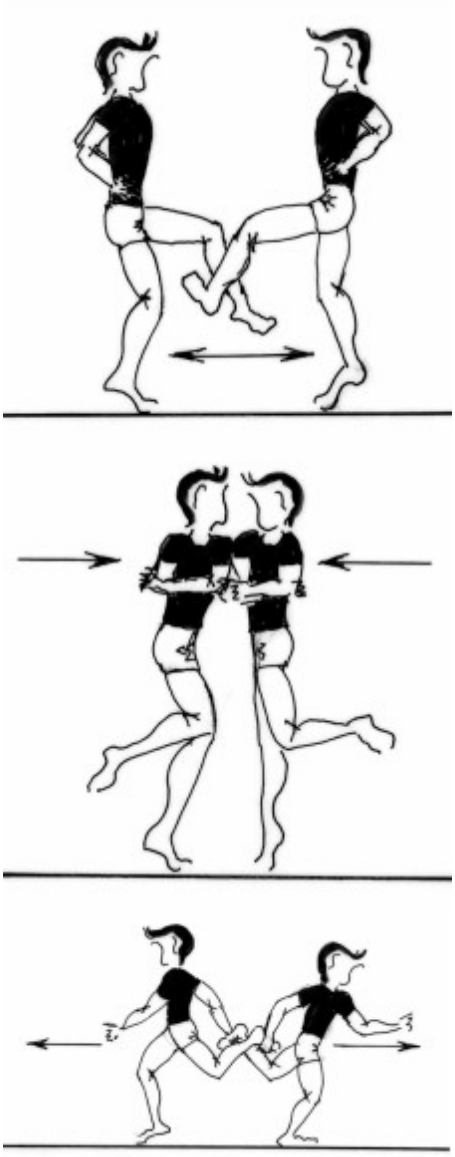
Renforcement – Cuisses: Duels de flamants roses

Cet exercice ludique avec partenaire sollicite l'ensemble des muscles des jambes.

Par deux, face à face. A et B se tiennent en équilibre sur une jambe, leur jambe libre est crochée au niveau du jarret. Stabiliser le buste et contracter les abdominaux. Tout en sautillant, les deux adversaires se repoussent mutuellement vers l'arrière.



Variantes

plus facile

- A et B se tiennent en équilibre sur une jambe, bras croisés sur la poitrine. Tout en sautillant, ils tentent de se déséquilibrer mutuellement avec de petits «bodychecks».

plus difficile

- A et B se tiennent dos à dos, en équilibre sur une jambe; chacun saisit avec sa main droite le pied gauche de son adversaire. Qui réussit à tracter l'autre au-delà d'une marque prédéfinie?

Remarques

- Cet exercice entraîne aussi la musculature du tronc (gainage).
- Veiller à la latéralité.

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO