Mini-trampoline: Posture I

Cet exercice permet d'entraîner l'équilibre et la stabilisation de la colonne vertébrale de manière optimale. Les impulsions pour les sauts sont déclenchées par l'articulation de la cheville.

Sautiller 20 à 30 secondes sur le mini-trampoline placé en position horizontale. Adopter la posture I (position de base): position du corps droite, solide, les bras le long du corps.

Indications: L'enseignant contrôle la bonne tenue du bassin. Les mini-trampolines avec la protection tout autour de la toile sont les mieux adaptés à cet exercice.

Variante

plus difficile

Sautiller 20 à 30 secondes sur le mini-trampoline les bras tendus vers le haut (avec et sans Thera-Band). Adopter la posture I, donner l'impulsion avec les chevilles ou à l'aide des épaules, les bras tendus vers le haut.

Source: Cahier pratique «mobile» 4/2004, Barbara Bechter, Roland Gautschi, Véronique Keim

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO