

Swissball – Rotations: Twist pelvien

Effectuer une rotation des hanches avec les pieds sur un ballon de gymnastique n'est pas facile. Cet exercice requiert une bonne stabilité du corps.

En appui facial sur le sol, pieds posés sur le ballon. Faire pivoter le corps aussi loin que possible. Les mains restent en appui, sans se déplacer. Au moment du twist, les pieds peuvent être déplacés, les jambes croisés et la tête doit se trouver dans le prolongement de la colonne vertébrale.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO