Swissball – Introduction: Rouleau

La réussite d'un entraînement sur un ballon réside dans une tenue du corps maîtrisée, même lors d'exercices difficiles, tels que ceux comprenant une rotation.

Dos sur le ballon. Rouler (demi-tour) jusqu'à la position ventrale. De plus, il est important de maintenir une bonne tenue du corps et entraîner le mouvement au ralenti afin de la maîtriser parfaitement.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO