

# Entraînement avec le médecine-ball – Jambes et fessiers: Flexion des genoux avec demi-cercle de bras

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: muscles des cuisses, muscles des épaules.

## Débutants



**Position initiale:** Debout jambes écartées, genoux légèrement fléchis, médecine-ball tenu à bout de bras au-dessus de la tête.

**Exécution:** Fléchir les genoux et abaisser le ballon du haut vers la gauche puis vers la droite, la distance entre la dernière côte et la crête iliaque reste constante.

## Avancés



Combiner avec une fente latérale à droite et à gauche.

## Chevronnés



Combiner avec une fente latérale à droite et à gauche et un saut latéral.

### Indications méthodologiques et matériel

- Trois niveaux de difficulté sont présentés (débutants-avancés-chevronnés).
- Les pratiquants effectuent trois séries. Les charges durent 45 secondes et sont entrecoupées de 15 secondes de pause (entraînement par intervalles).
- Cet exercice peut être réalisé avec les trois types de ballon.

---

Source: Claudia Romano, MedBall



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**