Power to Win – Bonnes pratiques pour le niveau F3: Force/Tirer – Marche avant sur un banc

Durant cet exercice, les enfants renforcent les muscles du haut du corps et stimulent la force de préhension.

Les enfants se tirent à plat ventre sur un banc suédois. Pour rendre l'exercice plus ludique, celui-ci peut être proposé sous forme d'estafette.

Variantes

plus facile

- Utiliser un morceau de tapis (ou autre) pour faciliter la glisse.

plus difficile

- Accrocher le banc suédois aux espaliers (ou à un banc suédois) afin de créer un plan incliné et se hisser à plat ventre, tête en haut, jusqu'au sommet.

Remarques

- Adapter l'inclinaison du banc aux aptitudes des enfants (plus le banc est incliné, plus l'exercice est difficile).
- Garder la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- Contracter les abdominaux, mettre le corps en tension.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO