

Entraînement avec le médecine-ball – Avec un partenaire: Stabilisation du tronc/Passes à hauteur de poitrine

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: muscles du tronc, muscles des jambes, muscles des épaules, muscles des bras.

1^{re} partie



A tient le médecine-ball avec les bras tendus devant le corps (yeux fermés). B, en équilibre sur une jambe, essaie de faire bouger le ballon avec ses mains.

2^e partie



Passes à hauteur de poitrine et skipping sur place.

3^e partie

B tient le médecine-ball avec les bras tendus devant le corps (yeux fermés). B, en équilibre sur une jambe, essaie de faire bouger le ballon avec ses mains.

Indications méthodologiques et matériel

- Cet exercice comprend trois parties à exécuter.
- Les charges durent 45 secondes par partie et sont entrecoupées de 15 secondes de pause (entraînement par intervalles).
- Cet exercice ne peut pas être réalisé avec un médecine-ball avec poignées.

Source: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO