

# Swissball – Jambes: Kick

Grâce à cet exercice, les athlètes améliorent leur équilibre et la stabilité du tronc. Les mouvements de jambes doivent être réalisés de manière contrôlée.

Assis sur le ballon, mains posées sur celui-ci. Tendre, puis fléchir le genou en poussant le talon.

**Indication:** Le ballon reste si possible sur place.



## Variante

### plus difficile

Bras levés horizontalement à hauteur d'épaules.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**