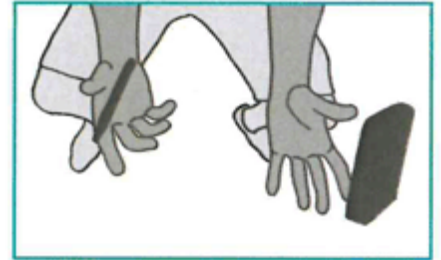


Energy Breaks – Concentration: Lancer et réception en solo

L'objectif de cet exercice est de lancer un objet et de le réceptionner soi-même.

Debout ou assis sur une chaise, le dos droit. Tenir dans chaque main un objet léger qui peut être lancé et rattrapé sans problème (crayon, gomme, règle, etc.). Tendre les bras devant soi, puis lancer et réceptionner l'objet dans la même main. Alternner, 6x chaque main.



Variante

Tendre les bras latéralement.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO