

Entraînement avec engins – Ballon de gymnastique: Rouler sur les épaules

Cet exercice s'avère intéressant comme préparation aux différents exercices sur ballon. L'objectif des rotations, ici, est de garder le contrôle du ballon malgré son instabilité.



Position initiale: Dos en appui sur le ballon, pieds légèrement écartés posés sur le sol, bras fléchis.

Déroulement: Effectuer une demi-rotation du buste sur le ballon et revenir au milieu. Idem dans l'autre sens et revenir au centre. Le mouvement est lent et contrôlé. Veiller à une bonne tenue du corps tout au long de l'exercice.

Répétitions: 10-20x par côté, 2-3 séries

Remarque: Ne pas laisser basculer la tête vers l'arrière, la soutenir éventuellement avec les mains croisées derrière la nuque. La colonne cervicale reste dans le prolongement du reste de la colonne.

Astuce

- Plus le ballon est gonflé, plus il sera difficile à stabiliser.

De quoi s'agit-il?

- Stabilité du tronc et générale du corp
- Mouvements roulants, glissants et bondissants
- Contrôle moteur
- Capacité d'équilibre

- Mouvements latéraux
- Extension de la colonne thoracique

Valeurs indicatives pour le diamètre du ballon		
Taille	Longueur des bras	Diamètre
140 cm	45-55 cm	45 cm
Jusqu'à 155 cm	56-65 cm	55 cm
Jusqu'à 175 cm	66-80 cm	65 cm
Jusqu'à 185 cm	81-90 cm	75 cm
dès 190 cm	91-100 cm	85 cm

Source: Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO