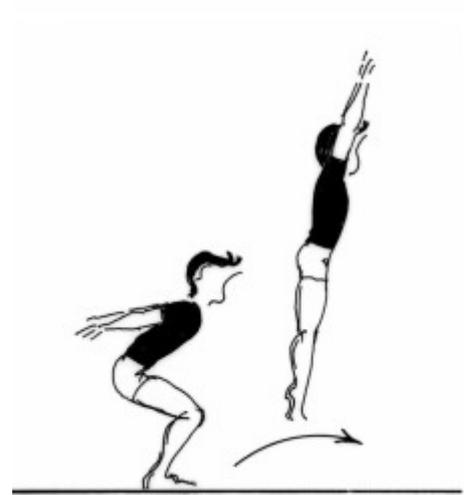
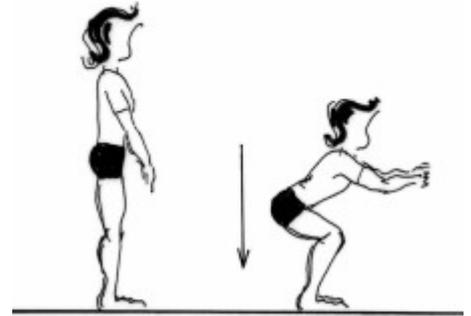


Renforcement – Quadriceps: Tout schuss

La flexion des jambes en position de recherche de vitesse sollicite les muscles des cuisses. Le mur peut être utilisé comme soutien.

De la position debout, «s’asseoir» sur une chaise imaginaire puis se relever. Déplacer le poids du corps vers l’arrière et garder le dos droit. Tout le pied reste en contact avec le sol.



Variantes

plus facile

- Contre le mur: appuyer le dos contre le mur et tenir la position (angle de 90° dans l’articulation du genou, buste droit).

plus difficile

- Sauts de grenouille sur place: de la position debout, s’asseoir comme sur une chaise (exercice de base), tendre les jambes de manière explosive et décoller le plus haut possible; amortir la réception.

Remarques

- Attention à l'axe des jambes: rotule au-dessus du deuxième orteil, éviter les jambes en X.
- Fléchir les genoux jusqu'à 90° environ.

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO