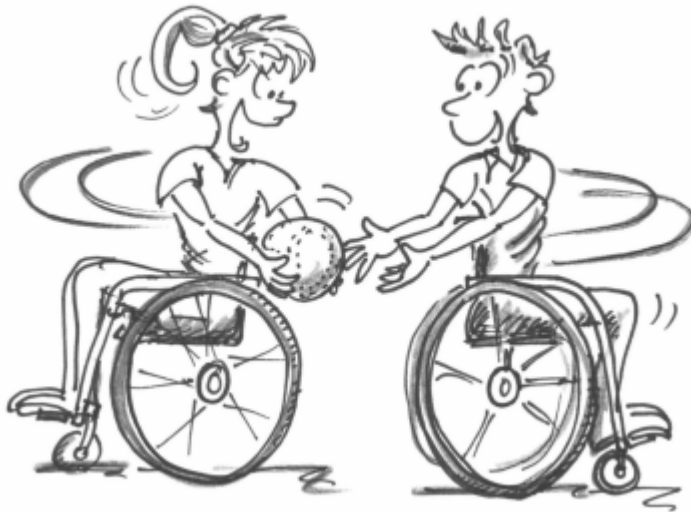


Sport en fauteuil roulant – Force et mobilité: Rotation du tronc

Par deux, les personnes améliorent la mobilité du tronc et renforcent les muscles du tronc au cours de cet exercice.



A et B se tiennent dos à dos, à une certaine distance l'un de l'autre. Ils tournent tous les deux le haut du corps vers l'autre, afin de donner des deux mains le ballon de basketball au partenaire. Changer de côté après chaque passe de ballon.

Variantes

plus facile

- Jouer avec une balle de tennis ou un ballon de volleyball. Les partenaires peuvent éventuellement se passer la balle d'une seule main.

plus difficile

- Jouer avec un médecine-ball.

Matériel: Balle de tennis, ballon de volleyball, ballon de basketball, médecine-ball

Remarques: Effectuer lentement des mouvements aussi amples que possible.

Source: Karin Suter et Davide Bogiani, Sport suisse en fauteuil roulant ASP, Nottwil



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO