

# Entraînement avec le médecine-ball – Haut du corps et tronc: Rotation du buste

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: muscles du tronc.

## Débutants



**Position initiale:** Debout jambes écartées, genoux légèrement fléchis, médecine-ball à hauteur de poitrine.

**Exécution:** Pivoter le haut du corps en trois temps en gardant le médecine-ball à hauteur de poitrine.

## Avancés



En plus, lever une jambe.

## Chevronnés



En plus, lever une jambe, tendre le médecine-ball en diagonale vers le haut et le ramener.

## Indications méthodologiques et matériel

- Trois niveaux de difficulté sont présentés (débutants-avancés-chevronnés).
- Les pratiquants effectuent trois séries. Les charges durent 45 secondes et sont entrecoupées de 15 secondes de pause (entraînement par intervalles).
- Cet exercice peut être réalisé avec les trois types de ballon.

Source: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**