

Swissball – Exercice complexe: Fente avant

Cet exercice est particulièrement difficile. Sans une bonne stabilité du tronc et des épaules, il est tout simplement impossible à réaliser.

En appui sur les bras. Flexions des jambes. Ramener le ballon vers soi. Les fesses restent surélevées. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale.



Source: Cahier pratique «mobile» 42/2008, Isabel Favre Kalt, Raphael Donzel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO