

Rugby – Sécurité du joueur: Posture de combat: 1x1 avec Swissball

Les sensations kinesthésiques développées dans cette situation complètent le ressenti du joueur face aux réactions possible de l'adversaire à la poussée.

Un joueur en position de combat s'appuie avec une épaule contre un swissball maintenu par un partenaire. Il pousse celui-ci en conservant la posture exacte.

Critères d'efficacité: Le dos est plat, la tête relevée, le regard pointé vers l'avant. Les pieds sont à plat et leur écartement est un peu plus important que la largeur du bassin, l'angle des genoux est de 120° et celui du bassin de 90°. Travailler les deux côtés.

Variante

Le partenaire se déplace latéralement et en profondeur. Le joueur doit suivre le mouvement à l'aide de petits pas tout en conservant la posture. Possibilité de fermer les yeux afin de ressentir les variations.

Matériel: Swissball

Source: Philippe Lüthi, chef de sport J+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO