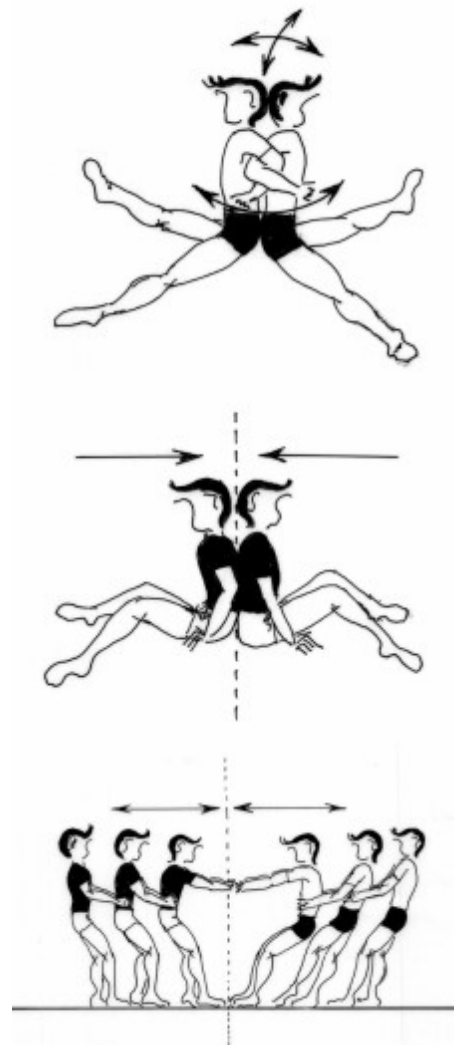


Renforcement – Tronc global: Tire-bouchon

Travailler la force du haut du corps à deux ou en groupe est très motivant et très efficace.

Par deux. A et B sont assis dos à dos, jambes écartées, bras accrochés.
Qui réussit à faire basculer l'autre sur le côté?



Variantes

plus facile

- Même position mais jambes fléchies: A et B se repoussent mutuellement. Qui contraint son adversaire à dépasser une certaine marque/ligne définie à l'avance?

plus difficile

- Deux groupes de trois face à face: les premiers de colonne se tiennent par les poignets, les coéquipiers s'accrochent aux hanches de celui de devant. Quel groupe

réussit à amener l'autre au-delà d'une marque/ligne prédéfinie?

Remarques

- Concours: ajouter éventuellement des règles supplémentaires en concertation.
- Veiller à une bonne stabilisation des muscles du tronc et à un dos bien tendu.

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO