

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

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

## Débutants



**Position initiale:** Debout jambes écartées, genoux légèrement fléchis, médecine-ball tenu à bout de bras au-dessus de la tête.

**Exécution:** Tourner deux fois les bras (tendus) dans un sens, deux fois dans l'autre.

## Avancés



Combiner avec une fente latérale.

## Chevronnés



Avant le changement, lever une jambe et trouver l'équilibre.

## 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**