

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-chevonnés).
- 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