

Entraînement avec le médecine-ball – Avec un partenaire: Rotation du tronc/Stabilisation

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

1^{re} partie



A et B assis dos à dos en léger décalage. Amener le médecine-ball d'abord vers l'extérieur, puis le passer au partenaire toutes les quatre rotations.

2^e partie



En position dorsale, jambes fléchies (à angle droit) pour les deux partenaires. A amène le médecine-ball vers les pieds pendant que B tend alternativement les deux jambes. A transmet le ballon à B qui fait de même, etc.

3^e partie

A et B assis dos à dos en léger décalage. Amener le médecine-ball d'abord vers l'extérieur (opposé), puis le passer au partenaire toutes les quatre rotations.

Indications méthodologiques et matériel

- Cet exercice comprend trois parties à exécuter.
- Les charges durent 45 secondes par partie et sont entrecoupées de 15 secondes de pause (entraînement par intervalles).
- Cet exercice ne peut pas être réalisé avec un médecine-ball avec poignées.

Source: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO