

# Etirement – Epaules/bras: Twist en tailleur

**Cet exercice ludique avec partenaire améliore la mobilité des bras et des épaules.**

A et B sont assis en tailleur face à face, leurs genoux en contact. Amener le bras droit derrière le dos et saisir avec sa main gauche la main droite du partenaire. Garder le dos bien droit.

Etirement statique: pivoter à l'opposé l'un de l'autre et regarder par-dessus l'épaule droite.

Etirement dynamique: s'éloigner et se rapprocher lentement et régulièrement en pivotant le buste (l'amplitude du mouvement reste faible).



## Remarques

- Le haut du corps initie et conduit le mouvement.
- L'exercice étire aussi la musculature latérale du tronc et mobilise la colonne thoracique.
- Changer de côté (latéralité).

---

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**