

Sauts en cascade – Postes annexes: Soulever le tronc

Cet exercice met l'accent sur le renforcement des muscles dorsaux, fessiers et ischio-jambiers.

Par deux, sur l'AirTrack. Un élève couché sur le ventre (A), le haut du corps «dans le vide» et son partenaire (B) assis sur ses jambes pour l'immobiliser. A place ses mains vers les oreilles et abaisse le tronc vers le sol avant de le redresser jusqu'à l'horizontale. Répéter plusieurs fois le mouvement lentement.



Source: Melanie Keller, monitrice J+S Gymnastique aux agrès



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO