

Swiss-Ski Skills – Entraînement hors neige: Force et stabilité du tronc

Ces deux exercices permettent de renforcer et d'améliorer la stabilité du tronc. Deux variantes sont à chaque fois proposées.

Dribbles

plus facile (F1)

- Avec la balle au-dessus de la tête, effectuer une passe à son partenaire en la faisant rebondir au sol.



plus difficile (F2)

- Idem sur la pointe des pieds avec un médecine ball léger.

Suspension à la barre

plus facile (F1)

- Traverser la barre de A à B (barre placée à une hauteur au-dessus d'une extension complète du corps).



plus difficile (F2)

- S'accrocher au milieu de la barre, se tracter et maintenir la position pendant dix secondes, puis revenir à la position de départ.

Source: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO