

Energy Breaks – Mobilité: Addition de mouvements

Cet exercice sollicite les qualités de coordination et abaisse le rythme cardiaque des participants.

Quatre exercices. Après une série de cinq répétitions, ajouter un nouvel exercice. Dans un premier temps, effectuer chaque exercice de manière isolée.

- Lever la jambe droite jusqu'à ce que le genou forme un angle droit.
- Tourner la paume de la main gauche dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Tourner la tête à droite.
- Tendre le bras droit vers le haut.

Effectuer à trois reprises la série de mouvements donnée. Changer ensuite de côté.



Variante

Cercle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Alternier la flexion de la jambe. Alternier le mouvement de la tête (à droite, en haut, à gauche).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO