

# Plongeon – Echauffement: Pantin

Cet exercice permet de s'échauffer dans un espace restreint et d'entraîner en plus la coordination des bras et des jambes.

Exécuter le pantin classique.



## Variantes

### plus difficile

Sauter en écartant les jambes de côté et en frappant les mains devant la tête.



Sauter en écartant les jambes devant/derrière et les bras de côté.



## Autres formes (avec vidéos)

- Bouger les bras deux fois moins vite que les jambes.
- Bouger les jambes deux fois moins vite que les bras.

Source: Lorenz Geissbühler, enseignant d'éducation physique et plongeur



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO