

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