Power to Win – Bonnes pratiques pour le niveau F3: Force/Pousser – Marche arrière sur un banc

Dans cet exercice, l'accent est mis sur le haut du corps. Les enfants maintiennent la tension abdominale pendant tout l'exercice.

Les enfants se couchent à plat ventre sur un banc suédois et se déplacent en marche arrière en se poussant avec les bras. Pour rendre l'exercice plus ludique, celui-ci peut être proposé sous forme d'estafette.

Variantes

plus facile

- Utiliser un morceau de tapis (ou autre) pour faciliter la glisse.

plus difficile

- Accrocher le banc suédois aux espaliers (ou à un banc suédois) afin de créer un plan incliné et se hisser à plat ventre, tête en bas, jusqu'au sommet.

Remarques

- Adapter l'inclinaison du banc aux aptitudes des enfants (plus le banc est incliné, plus l'exercice est difficile).
  Garder la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- Contracter les abdominaux, mettre le corps en tension.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO