Entraînement sensori-moteur – Sens de la position et du mouvement: Supports instables (deux dimensions) – A genoux

Cet exercice en duo renforce la musculature des bras et de la partie supérieure du dos. Il requiert également de l'équilibre.

Par deux face à face. En équilibre sur les genoux posés sur un coussin (pad ou linge enroulé), les deux partenaires tiennent chacun une bande élastique (croisée en son milieu). Ils tendent simultanément les bras vers l'arrière, en les faisant passer près du corps. Si possible, soulever les pointes de pied.

Matériel: Supports instables (coussins à air, etc.), bandes élastiques

Fiches de postes «Sens de la position et du mouvement: supports instables (deux dimensions)» (pdf)

Source: Gina Kienle, Formation Sport des adultes OFSPO | Eva Meyer, membre du groupe de compétences et formatrice Sport des adultes OFSPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO