

Danse – Ondes: A travers un bras

Toutes les articulations impliquées dans des mouvements d'ondes sont successivement fléchies et tendues, toutes les transitions s'effectuant de manière fluide. Un exercice à réaliser de gauche à droite et de droite à gauche.



Imaginer une vague se propageant dans le bras. Le mouvement se termine, en règle générale, dans sa position initiale.

Source: Hessloehl, S. (2010). Cahier pratique «mobile» 70/2010: Danse. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO