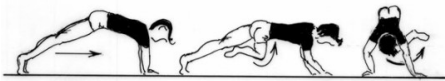


# Renforcement – Tronc global: Twist

La stabilité globale du haut du corps se renforce aussi avec des exercices tels que la rotation du tronc.



De l'appui facial (position légèrement en V inversé), passer la jambe droite sous le corps et la tendre vers la gauche; le bassin et les épaules s'abaissent et pivotent légèrement; le regard se dirige vers l'épaule gauche. Veiller lors de la rotation à maintenir les épaules sous contrôle (pas d'affaissement entre les omoplates); la tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale. Changer de côté.

## Variantes

### plus facile

- Même position de départ: le bassin pivote légèrement d'un côté à l'autre, les pieds restent au sol (l'épaule peut être un peu abaissée si nécessaire). Le regard suit le mouvement.

### plus difficile

- A la fin du mouvement de l'exercice de base, soulever la main gauche et tendre le bras vers le haut. Retour à la position initiale et faire de même de l'autre côté.

## Remarques

- Dans la position de base, pousser les mains vers l'avant, «ouvrir» les aisselles vers l'extérieur et tendre les jambes en pointant les talons vers le sol.
- Contracter les abdominaux: le ventre n'est pas poussé vers l'avant, il reste plat.

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO