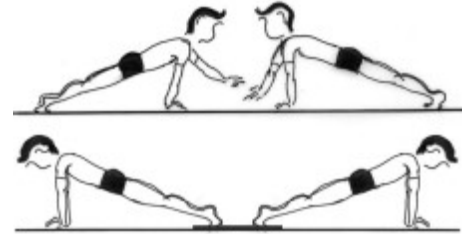


Renforcement – Tronc global: Bas les pattes!

Solliciter la musculature globale du tronc grâce à un exercice ludique, c'est possible!

Par deux. A et B sont en appui facial et ils essaient de toucher la main de leur partenaire tout en évitant de se faire toucher. Qui réussit dix touches le plus rapidement?



Variantes

plus facile

- Même jeu, en appui sur les genoux.

plus difficile

- A et B sont en appui facial mais dos à dos, leurs pieds placés dans le même cerceau. Au signal, ils effectuent une rotation complète en appui. Qui retrouve la position initiale en premier? Qui arrive à rattraper l'autre?

Remarques

- Le corps forme une ligne droite (pas de dos creux).
- Même en situation de compétition, veiller à garder une bonne tenue de corps.
- Contracter les abdominaux: le ventre n'est pas poussé vers l'avant, il reste plat.

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger