

Entraînement avec le médecine-ball – Haut du corps et tronc: Déplacement latéral avec mouvement de balancier

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: muscles du tronc, muscles des épaules.

Débutants



Position initiale: Debout jambes légèrement écartées, médecine-ball à hauteur de poitrine.

Exécution: Amener alternativement la pointe des pieds vers l'extérieur, en trois temps, les bras devant la poitrine, le médecine-ball est toujours à l'opposé de la jambe tendue.

Avancés



En plus, lever le pied.

Chevronnés



En plus, lever le pied, soulever diagonalement le médecine-ball et le tenir à une main.

Indications méthodologiques et matériel

- Trois niveaux de difficulté sont présentés (débutants-avancés-chevrons).
- Les pratiquants effectuent trois séries. Les charges durent 45 secondes et sont entrecoupées de 15 secondes de pause (entraînement par intervalles).
- Cet exercice ne peut pas être réalisé avec un médecine-ball avec poignées.

Source: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO