

Force: Fente avant

Dans cet exercice, l'objectif est de renforcer le quadriceps et les muscles fessiers. Muni d'une barre, l'athlète effectue des pas fendus vers l'avant.



Départ jambes parallèles, barre sur la nuque. Pas fendu vers l'avant (articulation du genou à 90°) et retour explosif à la position de départ. Le genou ne dépasse pas la pointe du pied lors de la flexion. Changer de jambe.

Des bases aux grands classiques – La qualité du mouvement doit être irréprochable avant le passage à des charges plus lourdes. Point important: veiller à un gainage optimal de la ceinture abdodorsale. L'entraîneur ou l'enseignant d'éducation physique peuvent par exemple établir une feuille de contrôle pour les jeunes avec les points clés à respecter.

Source: Cahier pratique «mobile» 32/2007, Andreas Weber, David Egli, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO