

Mobilité – Formes statiques: Genuflexion

Cet exercice dynamique étire les fléchisseurs des hanches et les muscles antérieurs de la cuisse. Pour rappel, les fentes avant exigent une tenue du corps correcte.



Poser le genou de la jambe postérieure sur le sol et étirer les hanches vers l'avant et le bas. Tenir la position, tout en gardant le dos droit.

Indications: Maintenir une tenue du corps correcte. Pour les formes statiques, il est important de trouver une position de relâchement. Une forme dynamique de cet exercice est le «Pas de panthère».

Variante

plus difficile

Placer la jambe avant ou arrière sur un caisson et presser les hanches vers l'avant et le bas.

Matériel: Tapis de gymnastique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO