

Mobilité – Formes ludiques: Rouleau à pâte

En position assise, déplacer une balle de l'avant vers l'arrière. Cet exercice est recommandé pour améliorer la mobilité des ischio-jambiers.



Assis, jambes écartées. Rouler une balle ou une canne suédoise vers l'avant et la ramener vers soi. Garder le dos bien droit. Ou: passer la balle d'un pied à l'autre.

Indications: Par deux, face à face, avec les pieds qui se touchent. Se taper dans les mains selon différents rythmes.

Matériel: Balles



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO