

# Mobilité – Formes dynamiques: Pendule

Le mouvement de pendule nécessite une tenue du corps correcte. Cet exercice dynamique étire les muscles antérieurs et postérieurs des cuisses.



Balancer la jambe d'avant en arrière, de manière contrôlée. Haut du corps et bassin restent stables.

**Indications:** Maintenir une tenue du corps correcte. Les exercices dynamiques doivent être exécutés de manière contrôlée et progressive (éviter de passer de 0 km/h à 100 km/h en 1 seconde!). Pour les formes statiques, il est important de trouver une position de relâchement.

## Variante

### plus difficile

En sautillant, balancer la jambe vers l'avant.

**Matériel:** Objets pour se tenir fort



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO