

Mobilité – Formes dynamiques: Jeu de jambes

La succession de huit dessinés avec une jambe améliore la mobilité des adducteurs et des abducteurs. L'exécution de cet exercice dynamique doit être contrôlée et progressive.



Debout sur une jambe. Avec la jambe libre, dessiner de grands huit, avec une amplitude maximale.

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!). Deux formes dynamique de cet exercice sont «Ecart mural» et «Fessiers».



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO