

Mobilité – Formes ludiques: Circuit fermé

Cet exercice ludique à réaliser en solo permet d'étirer les adducteurs.



Jambes écartées. Rouler une balle entre les pieds, à droite et à gauche alternativement. Fléchir les jambes et garder le dos droit durant l'exécution. Les pieds ne décollent pas du sol.

Variante

plus difficile

Idem en dribblant ou en portant la balle.

Matériel: Balles



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO