Mobilité – Formes ludiques: Grand huit

Cet exercice a pour objectif d'améliorer la mobilité du tronc. Les deux athlètes se passent le ballon en pivotant le haut du corps à gauche, puis à droite.

Par deux, dos à dos, à un mètre de distance environ. Les deux partenaires se passent un ballon (ou se tapent dans les mains) en pivotant le haut du corps à gauche, puis à droite. Le ballon décrit ainsi un huit autour des joueuses.

Variante

plus difficile

Les deux se tournent du même côté.

Matériel: Balle de basket ou médicine balle