Mobilité – Formes ludiques : Grand tour

Rouler une balle autour du corps améliore la mobilité des ischio-jambiers. Pour faciliter l'exécution de cet exercice, les genoux peuvent être légèrement fléchis.

Assis, jambes tendues. Rouler une balle autour du corps, derrière la pointe des pieds, le long des jambes puis derrière le dos. Idem dans l'autre sens.

Variante

plus facile

Rouler la balle d'un côté à l'autre des pieds, éventuellement en fléchissant les genoux.

Matériel: Balles

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO