

Mobilité – Formes ludiques: Des hauts et des bas

Deux joueuses se passent la balle par-dessus la tête puis entre les jambes. Grâce à cet exercice, la mobilité des ischio-jambiers, du dos, des pectoraux et des abdominaux est améliorée.



Par deux, dos à dos, à un mètre de distance environ. Les joueuses se passent la balle par-dessus la tête puis entre les jambes. Changer de sens après dix passages.

Variante

Idem en se tapant les mains (sans ballon).

Matériel: Event. balle de basket ou médecine balle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO