

Agrès – Espaliers: Tête en bas

Se mettre à l'appui renversé dans des conditions facilitées: cet exercice renforce la musculature de soutien et notamment la sangle abdominale.



En appui facial, les pieds posés sur le premier échelon. Reculer progressivement avec les mains tout en montant les pieds, jusqu'à la position d'appui renversé. Si nécessaire, prévoir un camarade qui assure.

Variante

De l'appui facial, faire une rotation autour de l'axe longitudinal.

Source: Harder, C., Markmann, M. (2006) Cahier pratique «mobile» 17/2006: Agrès autrement. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO