

Agrès – Espaliers: Montre vivante

Outre les déplacements latéraux et verticaux, les espaliers permettent aussi des rotations sagittales. Cet exercice améliore la coordination, la force et le sens tactique.



Debout sur le dernier échelon, face aux espaliers, le corps bien tendu. Tourner vers la gauche jusqu'à ce que la tête soit en bas. Revenir à la position de départ. La même chose à droite. Avec ou sans aide.

Variante

Faire une roue complète pour revenir à la position de départ.

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