

Agrès – Mouton: Tour du monde

Le mouton est un support idéal pour renforcer les muscles des bras et du tronc. Cet exercice se décline de diverses manières.



Sauter à l'appui sur le mouton et en faire le tour sur les mains. Se coucher ensuite sur le ventre, tendre les bras et rouler sur le tapis pour descendre.

Variante

Placer les pieds sur le mouton et les mains au sol. Faire le tour du mouton en appui sur les mains.

Matériel: Tapis

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