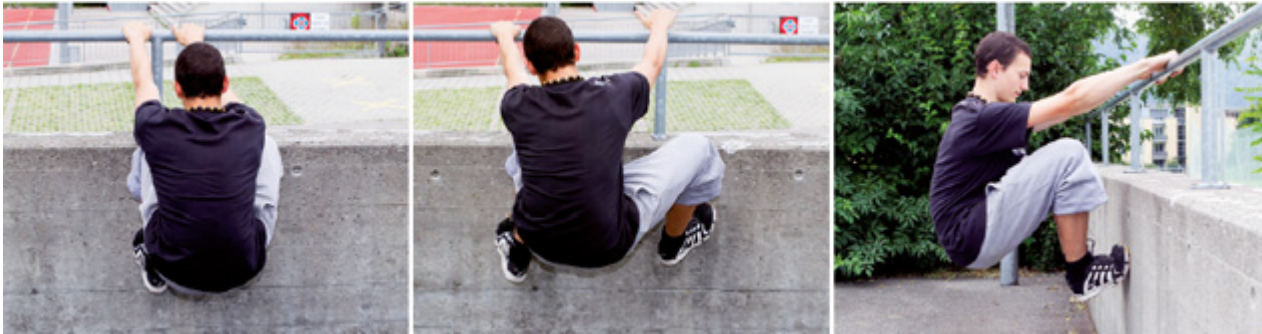


Parkour – Force: Spiderman

Cet exercice entraîne les déplacements le long des murs et autres objets horizontaux. Il améliore la force de préhension, la tenue du corps et le sens du rythme.



Se suspendre à un mur ou à un autre objet, les bras tendus et les genoux ramenés contre la poitrine. La plante des pieds adhère à la paroi. Avancer en déplaçant simultanément la main et le pied côté mouvement.

Indications: Commencer par de petits mouvements. Choisir des surfaces qui adhèrent.

Variantes

- Modifier la vitesse.
- Se suspendre de biais.

Indications méthodologiques

Veiller à étirer les épaules vers l'arrière et le bas, et à «sortir la poitrine».

Source: Widmer, R., Luksch, M. (2010). Cahier pratique «mobile» 68/2010: Parkour. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO