

Entraînement avec engins – Mobilo: Fente avant

Au cours de cet exercice, le poids du corps est déplacé en avant et en arrière sur un support instable. Le défi consiste à garder l'équilibre.



Poser un pied sur le coussin et plier la jambe. Déplacer l'autre pied d'avant en arrière.

Variante

Varié la vitesse d'exécution du mouvement. Plus lentement est souvent plus difficile!

Source: «mobile» 3/2005, p. 48-49, Corina Mathys



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO