

Entraînement avec engins – Mobilo: Bras forts

L'objectif de cet exercice est d'effectuer des mouvements de bras sans perdre l'équilibre. La ceinture scapulaire et les muscles des bras sont ainsi renforcés.



Plier légèrement les jambes. Passer le bâton derrière la tête, puis le ramener dans sa position de départ.



Variante

Plier légèrement les jambes. Amener le ballon derrière la tête et tendre les bras tout en le serrant.

Matériel: Coussin, canne suédoise, ballon

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO