

Respiration – Avec un ballon gonflable: Contre la paroi

Cet exercice agit sur la respiration. Il faut toutefois prendre garde à ne pas se retrouver en situation d'hyperventilation.



Debout, à un mètre environ de la paroi. Lancer le ballon en l'air et essayer de le diriger contre la paroi en lui soufflant dessus.

Variante

Essayer, à quatre ou à cinq personnes dans un petit cercle, de maintenir le ballon en l'air en lui soufflant dessus, éventuellement aussi en s'aidant parfois des avant-bras.

Source: «mobile» 2/2008, p. 20, Nicola Bignasca



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO