

Fitness aquatique – Stabilisation: Freinage d'urgence

L'eau est un élément idéal pour améliorer la stabilité du tronc. Au cours de cet exercice, les participants doivent stopper leur course d'un coup sec.



Tous les joueurs courent en se croisant. Au signal, ils freinent avec un mouvement de poussée impulsif des bras contre la direction de course. Stabiliser le tronc et rester en équilibre.

Source: Brunner, M., Hunziker, R. (2004). Cahier pratique 5/04 «Fitness aquatique». Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO