Echauffement - Hanches: Mobiliser et balancer

L'articulation des hanches est mobilisée grâce à des rotations latérales – vers l'extérieur, puis vers l'intérieur – et en avant vers le haut. Ces exercices améliorent conjointement l'équilibre.



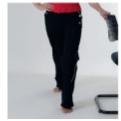


Fléchir la jambe et lever la genou à hauteur des hanches. Effectuer une rotation latérale de la hanche vers l'extérieur, abaisser le genou et poursuivre le cercle vers l'intérieur. Jambes droite et gauche.

Lever la jambe fléchie avec une bande élastique pour augmenter la résistance. Effectuer une rotation de la hanche vers l'extérieur, ramener le genou vers l'intérieur tout en l'abaissant légèrement. Avec ou sans aide pour garder l'équilibre.



Avec ou sans aide. Un pied devant l'autre. Effectuer un «grand jeté» en avant et vers le haut.





Matériel: Bande élastique

Source: «mobile» 4/2008, p. 22-23



Schweizerische Eidgenossenschaft Confédération suisse Confederazione Svizzera Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO