

Entraînement proprioceptif – Mains et doigts: Jeu de doigts

En contact avec le bout des doigts, les participants améliorent leurs qualités d'équilibre et de réaction grâce à cet exercice.



Les partenaires s'appuient de tout leur poids vers l'avant en se touchant uniquement avec le bout des doigts. A exerce une légère pression avec un doigt; B réagit immédiatement en opposant lui aussi une pression.

Dans les sports de ballon tels que basketball, volleyball ou handball, les articulations et la musculature des mains sont mises à rude épreuve. Un programme de deux à trois minutes avec les exercices suivants constitue un complément idéal à l'entraînement.

Source: «mobile» 3/2006, p. 25-27, Luzia Kalberer, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO