

Entraînement proprioceptif – Sur les deux jambes: Slalom

Cet exercice combine force et adresse. Un athlète doit tracter un collègue à l'aide d'une corde sur un parcours donné.



A se tient sur un ou deux morceaux de tapis (ou il enfle des patins de feutre), jambes légèrement fléchies. Un ou deux coéquipiers le tractent avec une corde à travers un parcours de slalom.

Matériel: Morceaux de tapis, corde, piquets

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO