Athlétisme – Haies: Haut la jambe

Cet exercice d'échauffement dynamique peut également être organisé sous forme de postes. L'objectif est d'améliorer la mobilité des hanches.

Individuellement (d'abord à l'arrêt, évent. en se tenant à deux). Balancer haut la jambe (au moins à la hauteur des yeux). Ensuite en sautillant et changement de jambe. Finalement en groupe.

Variante

Avec un travail des bras imposé, par ex. bras droit en direction du pied gauche et bras gauche en direction du pied droit.

Source: J+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO