

Trampoline: Appuis faciaux

Grâce à cet exercice, les élèves améliorent la force d'appui et la stabilisation des hanches. En même temps, ils améliorent leur sens du rythme.



Qui parvient à rebondir dix fois dans cette position avec le dos droit?

Indication: Cette position exige beaucoup de force et une bonne stabilisation du tronc.

Variantes

plus facile

- Rebondir en position quadrupédique.

plus difficile

- Alternier la position quadrupédique et la position «appui facial».
- Dito en position «appui dorsal» inversée.

Source: Cahier pratique «mobile» 49/2009, Barbara Bechter, Jean-Michel Bataillon



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO