Concentration – Dénouer les tensions: Prendre l'ascenseur

Cet exercice favorise la flexibilité des omoplates. Les enfants effectuent un mouvement vertical des bras.

Position debout: Tendez les bras et levez-les vers l'avant. Vous remarquez que les omoplates glissent légèrement vers le bas et l'extérieur. On peut comparer ce phénomène au mécanisme d'un ascenseur. S'il monte, le contrepoids prend la direction inverse. Les omoplates jouent le rôle du contrepoids pour le mouvement des bras.

Pour percevoir encore mieux le glissement, un partenaire se tient derrière l'élève et pose ses mains sur les omoplates. Lorsque ce dernier lève les bras, le partenaire accompagne activement la descente des omoplates. Il est désormais plus facile de lever les bras vers l'avant.

Remarque: Les bras peuvent s'élever au-dessus de l'horizontale et sans blocage interne seulement si les omoplates sont assez mobiles. Cet exercice favorise la flexibilité des omoplates.