

Concentration – Coordination: Transfert mental du poids du corps

Seuls les bras travaillent durant cet exercice. Le mouvement des jambes est représenté mentalement.



Debout, en appui sur les deux pieds. Enchaîner le mouvement des bras: hanches – épaules – ciel – etc. Imaginer dans le même temps l'appui sur la plante du pied droit, gauche, talon droit, gauche.

Ressentez-vous le transfert du poids du corps sur l'avant, l'arrière, à droite, à gauche? La pression est-elle sensible lorsque vous vous imaginez en appui sur les talons?

Remarque: Celui qui parvient à se représenter mentalement le mouvement et à ressentir ses effets (kinesthésie) sera capable d'enchaîner avec succès la combinaison.



Schweizerische Eidgenossenschaft

Confédération suisse

Confederazione Svizzera

Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO