

Concentration – Coordination: Visualiser le mouvement des bras

Cet exercice combine mouvements effectifs des jambes et représentation du mouvement des bras.



Exécuter l'exercice seulement avec les pieds (plante du pied droit – plante du pied gauche – talon droit – talon gauche – etc.) et imaginer en même temps le mouvement des bras. Se représenter les bras qui touchent les hanches, les épaules et s'étendent vers le ciel. Recommencer plusieurs fois.

Parvenez-vous à bien visualiser le mouvement des bras? Sentez-vous les bras effleurer vos hanches et épaules?

Remarque: Cet exercice de concentration permet de résoudre les problèmes de coordination entre les deux parties du corps et facilite la fluidité du mouvement.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO