

## Mobilité – Formes ludiques: Ballerine

La mobilité des ischio-jambiers peut être améliorée en effectuant cet exercice dit de la ballerine. Position de départ: une jambe sur un caisson, une balle entre les mains.



Poser une jambe sur un caisson et la fléchir légèrement. Faire passer une balle autour du genou puis par-dessus la tête, en gardant les bras tendus.

**Remarque:** Pencher légèrement le buste vers l'avant.

**Matériel:** Balles, caisson ou banc



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO