

## Etirement – Ischio-jambiers: Grand tour

Ce petit exercice avec partenaire et ballon allonge les muscles arrière des cuisses.



Par deux, assis dos à dos. Rouler la balle autour de ses pieds puis la transmettre au partenaire. Tendre les jambes autant que possible.

### Variante

#### plus difficile

Pour accentuer la tension, s'appuyer légèrement sur le dos du partenaire.

**Remarque:** Possibilité d'effectuer l'exercice tout seul (veiller à changer de direction).

**Matériel:** Ballon

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO