

Entraînement proprioceptif – Sur deux jambes: Valse-hésitation

A la lutte avec un partenaire sur un banc suédois, les participants à cet exercice améliorent leur équilibre.



Disposer des tapis de chaque côté d'un banc retourné. Debout, talons décollés, paumes contre paumes, amener l'adversaire à perdre l'équilibre. Sur cinq manches, qui est resté le plus souvent sur le banc?

Matériel: Banc suédois, tapis

Source: «mobile» 3/2006, S. 25-27, Luzia Kalberer, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO