

# Entraînement proprioceptif – Mains et doigts: Appui digital

Les points d'appui de cette position d'appui facial – une jambe et le bout des doigts – rendent l'exécution de cet exercice compliquée.

Un athlète est en appui sur un genou et les doigts des deux mains et tend une jambe.

En position d'appui facial, se dresser sur les doigts légèrement fléchis. Tenir la position.

## Variante

Prendre appui sur une balle ou lever une jambe.

**Matériel:** Ballon

Dans les sports de ballon tels que basketball, volleyball ou handball, les articulations et la musculature des mains sont mises à rude épreuve. Un programme de deux à trois minutes avec les exercices suivants constitue un complément idéal à l'entraînement.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**