

Jeux de mains – Sport stacking: A la force du poignet

Cet exercice améliore simultanément la force et l'adresse. En position d'appui facial, les enfants montent une tour avec une main et la démontent avec l'autre.



Jouer en appui facial. Changer de main d'appui pour chaque mouvement. Ou monter avec une main et démonter avec l'autre.

Variante

Se suspendre par les jarrets au reck (à hauteur d'épaules) et effectuer le mouvement la tête en bas.

Source: Ziegler, C., Wieland, D., Hunziker, R. (2005) Cahier pratique «mobile» 21/2006: Jeux de mains. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO..



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO