



ATELIERS D'ÉCHAUFFEMENT (SWISS BALL/GAINAGE)

Organisation / matériel

- Tapis
- Swiss ball
- Médecine Ball
- Tous les exercices sont à répéter 10 fois de suite.

Exercice 1:

1. La position de départ consiste à poser les pieds sur le swiss ball jambes tendues en maintenant les épaules en contact avec le sol et en levant le bassin (corps gainé).
2. Il faut ensuite rapprocher le swiss ball du bassin sans descendre le bassin au sol.



Exercice 2:

1. La position de départ consiste à poser les pieds sur le swiss ball jambes tendues en maintenant les épaules en contact avec le sol et en levant le bassin (corps gainé).
2. Il faut ensuite lever un pied sans baisser le bassin et faire des rotations externes + internes de la jambe en appui sur le swiss ball puis il faut rapprocher le swiss ball du bassin.



Exercice 3:

Le joueur doit faire passer le ballon sous son bassin de sa main droite à sa main gauche en ayant les jambes tendues, les pieds sur le swiss ball et le bassin verrouillé.



Exercice 4:

En gardant le bassin verrouillé, l'exercice consiste à renvoyer un médecine ball ou à le manipuler en ayant 1 ou 2 appuis sur le swiss ball.



Exercice 5:

Le joueur doit lever une jambe tout en gardant l'autre tendue en appui sur le swiss ball. Il doit faire passer le ballon sous la jambe levée d'un côté à l'autre, le récupérer et changer de jambe sans perdre la position initiale.



LA VIDÉO 

<https://youtu.be/eZ1wPEKKUtc>