

Ufosebouer # 9 Exercices de renforcement avec bâtons en duo

Exercice 1 position de chaise en statique et dynamique



Exercice 2:

Position de départ : debout, pieds parallèles écartés à la largeur des épaules, bâton posé sur le haut du dos, saisissez bien votre bâton. Vous ferez le mouvement du soulevé



Exercice 3

Dos à dos déverrouiller les genoux (les jambes ne sont pas tendues)

Se passer le bâton:

Au-dessus de la tête

Sur les cotés (rotations) bassin fixe



Exercice 4

Gainage et équilibre sur un pied

Faire passer le bâton autour de sa taille

D'une main à une autre



Exercice 5 travail pectoraux

Exercice 6 travail biceps et triceps à 2 les coudes le long du corps 1 qui remonte 1 qui oppose

Un petit jeu: le rapace but attraper le bâton

