

Export des exercices Contrôle moteur du membre inferieur, niveau 2

Jongles au genou



Jongles au pied



Frappés de balle au pied face au mur



Déroulés de cheville



Déroulés de hanche



Talons-fesses



Montées de genoux



Foulées tractées



Foulées bondissantes



Pas chassés



Déplacement latéral croisé



Sprint



Sprint et changement de direction

