

Export des exercices Contrôle moteur du rachis cerviclae, niveau 2

Jongles à la tête



À l'aide d'un ballon jonglez avec votre tête.

Jongles à la tête face au mur



Face à un mur frappez avec le ballon contre le mur, rattrapez le ballon avec la tête pour le projeter à nouveau vers le mur.