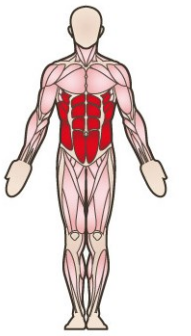


# Rotation du haut du corps en position de pompes

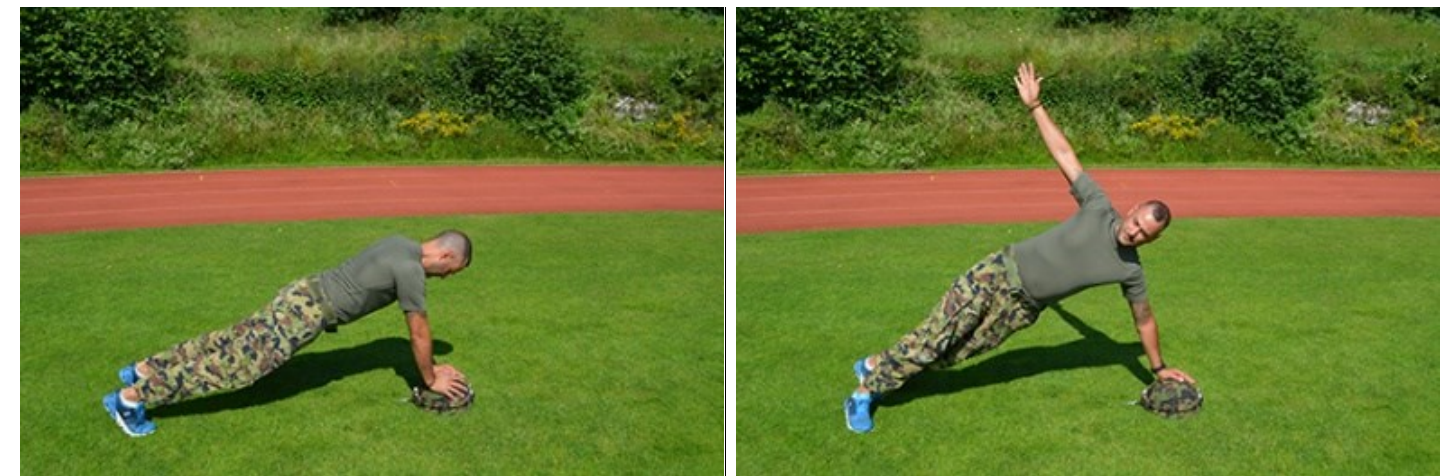
## Centre du corps: abdominaux



En position de pompe avec les mains sur un objet (ex: casque), les jambes sont plus écartées que la largeur des hanches. De manière alternée, amener le bras en direction du ciel (garder le bras tendu) avec une rotation du haut du corps. Le regard suit le bras en mouvement.

**Attention:** la tête, le tronc, les hanches et les genoux forment une ligne (ne pas lever les fesses ou les laisser s'affaisser, contracter les abdos).

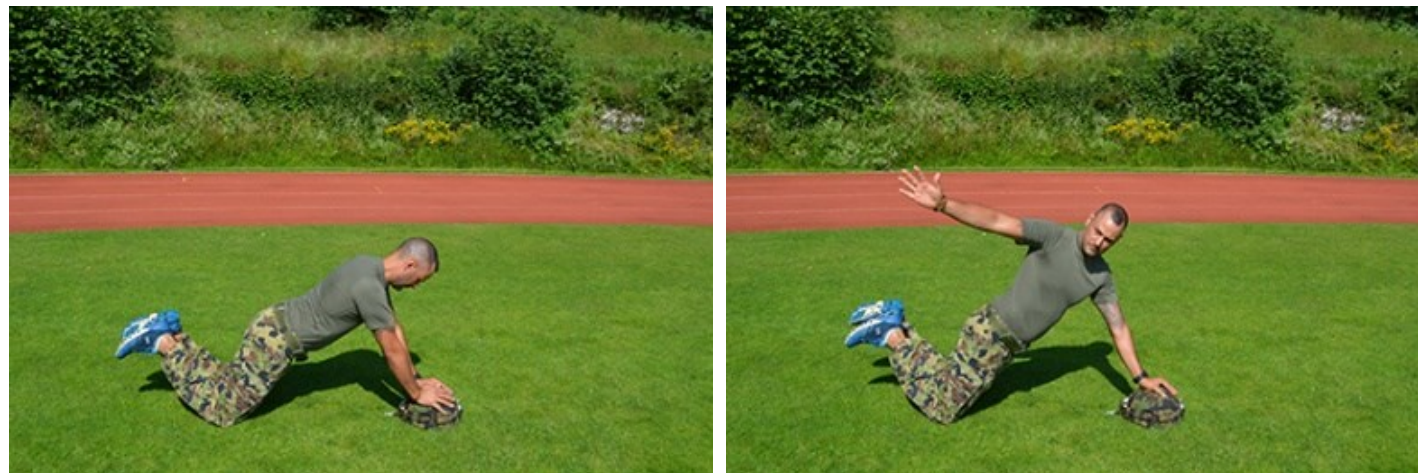
**Variante:** mettre les pieds sur l'objet (position de pompe ou de gainage).



Test global de la force du tronc: 90 - 180 secondes

### Faciliter

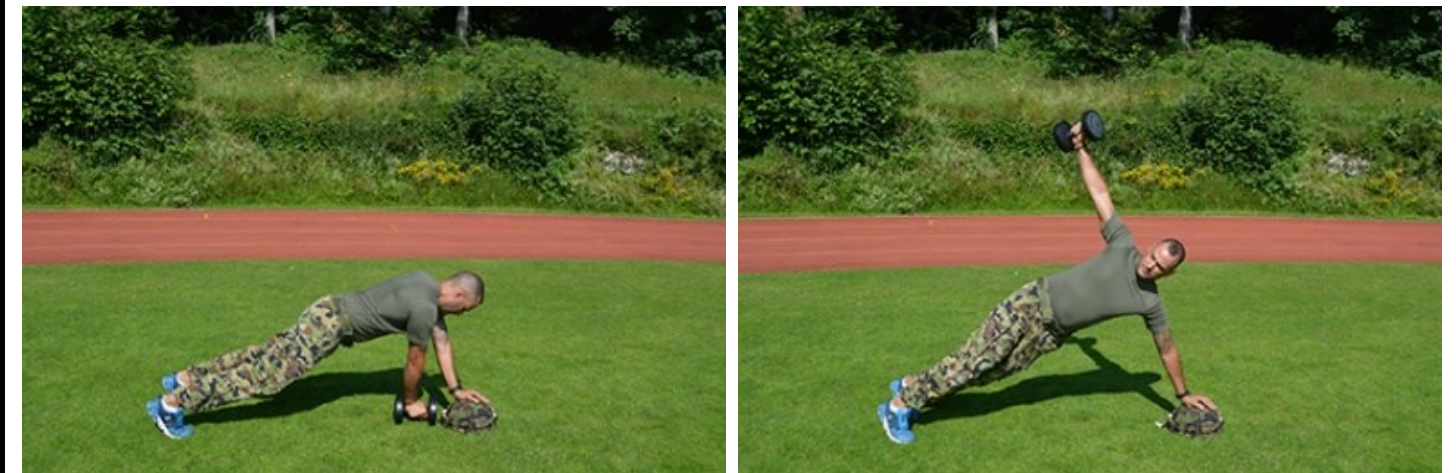
- Pose les genoux par terre.



Test global de la force du tronc: - 90 sec.

### Compliquer

- Ajouter du poids pour les bras.



Test global de la force du tronc: + 180 sec.

**Matériel par participant:** 1 casque/balle

**Matériel supplémentaire par participant:** 2 manchettes lestées/1 bouteille-PET (1,5 litre)/haltère