

Fente avec levé de genou

Bas du corps:

muscles des cuisses, fessiers

Debout, bras en appui sur les hanches (ou suspendus), soulever une jambe (genou à hauteur de la hanche, angle de 90 degrés entre le torse et la cuisse ainsi qu'entre la cuisse et la jambe), maintenir brièvement l'équilibre en position unipodale avec le genou en position haute. Puis faire un grand pas en avant avec la jambe soulevée, fléchir la jambe avant (et arrière) jusqu'à former un angle droit. Enfin, pousser la jambe avant pour revenir à la position debout dans la position de départ. Changer de côté lors de l'exécution suivante.

Attention:

Le genou avant reste toujours derrière la pointe du pied et centré. Le haut du corps est droit et les abdos contractés.

Facilitation:

Soulever les genoux moins hauts, descendre moins bas dans la fente (angle plus grand dans les genoux).

Complication:

Poids supplémentaire (sur les épaules, avec les bras suspendus, en avant ou en hauteur).

