

Saut de grenouille en position de pompe

Corps entier:

mollets, muscles des cuisses, fessiers, abdominaux, muscles des épaules

Position de pompes (appui haut, visage/regard vers le bas), plier les jambes en sautant (passer les genoux entre les bras) et les tendre à nouveau vers la position de départ au saut suivant.

Attention:

Rester aussi stable que possible (contracter les abdos).

Facilitation:

Maintenir seulement la position de base; plus petits sauts (ramener les genoux moins loin).

Complication:

Poids supplémentaire (au niveau des jambes); support instable (sous les mains).

