

## Explication des exercices

### **Soulever et abaisser le haut du corps ainsi que les jambes en position ventrale**

Centre du corps: dorsaux

Couché sur le ventre, bras légèrement levés et étendus dans le prolongement du corps, tenir le fusil d'assaut à deux mains (une main sur la crosse, l'autre sur le protège-main), soulever et abaisser simultanément le haut du corps (fusil) et les jambes.

**Attention:** ne pas poser complètement le haut du corps ni les jambes.

**Faciliter:** maintenir la position avec le haut du corps légèrement soulevé et les jambes levées; plier les bras.

**Compliquer:** -

## Illustration

