

## Explication des exercices

### Rotation du haut du corps en position de pompes en alternance

Centre du corps: abdominaux

En position de pompe avec les mains sur le casque, les jambes ont un écart plus important que celui des épaules. 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 restent pratiquement sur une ligne (ne pas lever les fesses ou les laisser pendre, contracter les abdos)

**Faciliter:** poser les genoux par terre.

**Compliquer:** ajouter du poids pour les bras (poser la bouteilles PET devant le casque au moment de ramener la main sur le casque, puis prendre la bouteille avec l'autre main pour faire la rotation).

**Variante:** mettre les pieds sur le casque (position de pompe ou de gainage).

## Illustration

