

Pousser pieds en suspension

N° du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel:

-

Exercice:



Face à face, assis sur les fesses, mains en l'air, pieds en appui contre ceux du partenaire. Faire perdre l'équilibre au partenaire en poussant avec les pieds. Le premier qui touche le sol avec les mains ou le dos a perdu. Le concours peut être fait avec ou sans contact permanent des pieds.

Attention: ne pas cambrer le dos même avec l'augmentation de la fatigue (contracter les muscles abdominaux).