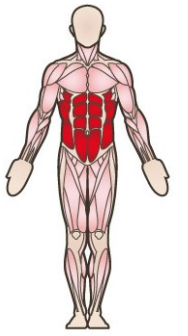


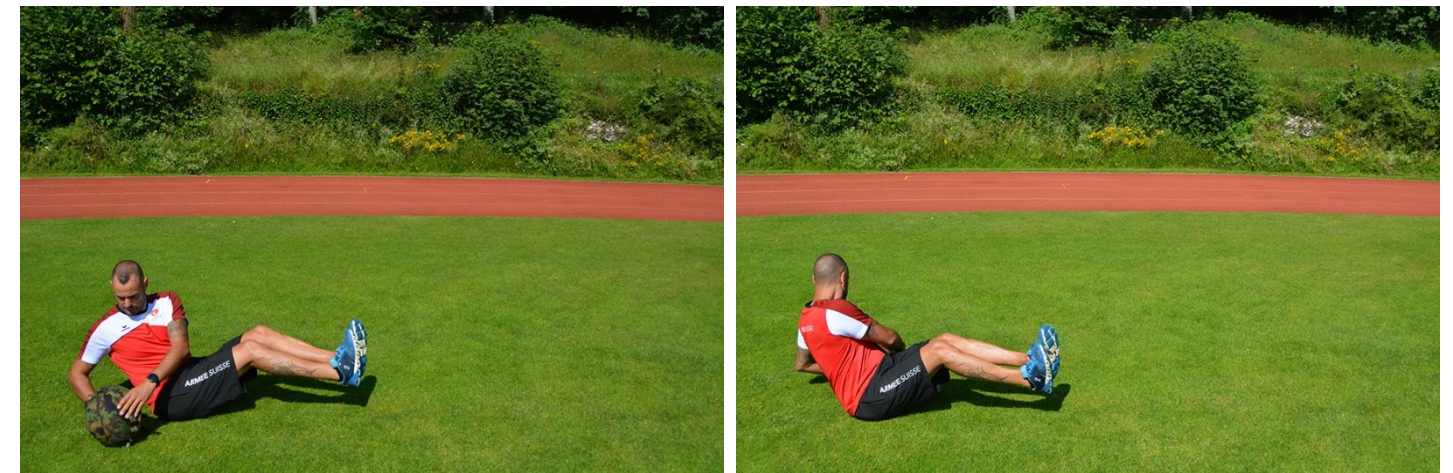
# Rotation du buste en position assise

Centre du corps:  
abdominaux



Assis par terre, le haut du corps légèrement incliné vers l'arrière, les jambes pliées et légèrement soulevées, amener le ballon/casque d'un côté à l'autre (toucher légèrement le sol avec le ballon/casque), le haut du corps suit le mouvement.

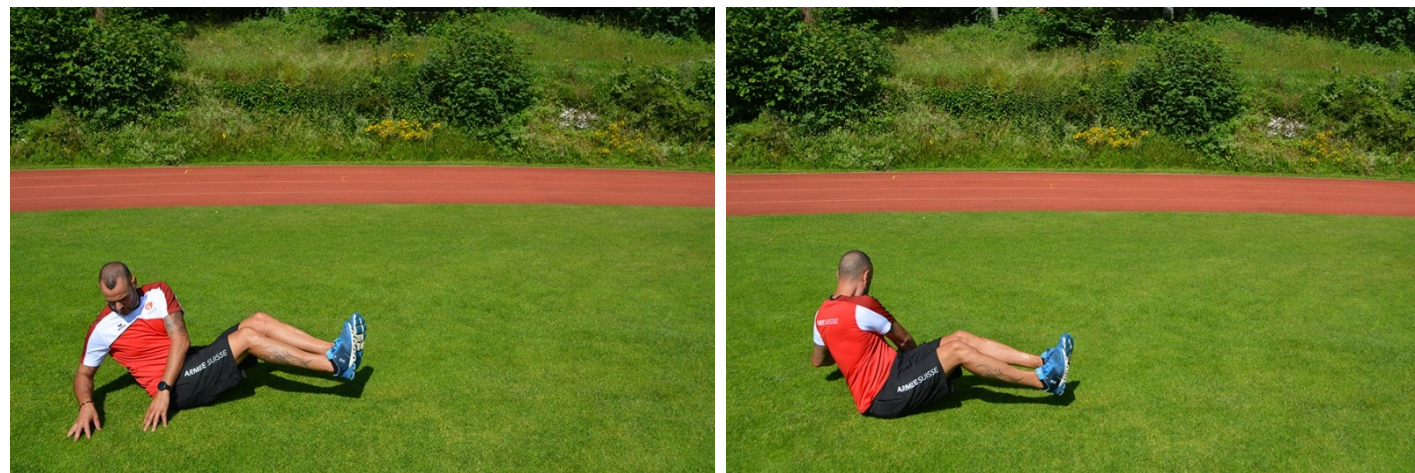
**Attention:** tenir le dos droit.



Test global de la force du tronc: 90 - 180 secondes

## Faciliter

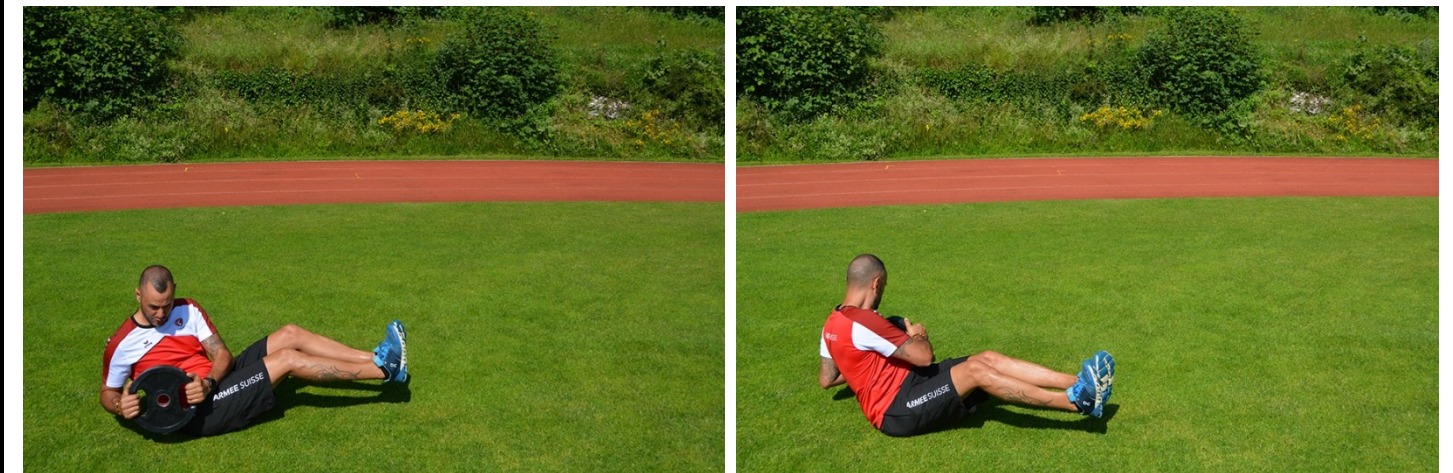
- Maintenir la position (sans mouvement des bras);
- poser les jambes par terre;
- ne pas ajouter de poids.



Test global de la force du tronc: - 90 sec.

## Complicuer

- Ajouter du poids (p.ex. mettre des pierres dans le casques/tenir un sac à dos de combat).



Test global de la force du tronc: + 180 sec.

**Matériel par personne:** 1 casque/balle (lourd ou de basket)  
**Matériel supplémentaire par personne:** 1 poids/pneu PUCH/sac à dos de combat/quelques cailloux