

Übungserklärung

Pas chassés latéraux alternés

Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers, adducteurs

De la position de mise en joue debout, faire des pas de côté en position de contact avec flexion simultanée des jambes et abaissement du buste pour se déplacer latéralement et revenir à la butée debout (mouvement comme si on se baissait sous une limite de hauteur). L'exécution suivante de l'exercice se fait dans la direction opposée, de sorte que l'on se retrouve à l'endroit de départ.

Faciliter: moins plier les genoux/corps; à peine descendre.

Complicuer: plus plier les genoux/corps; Descendre plus bas.

Bildliche Darstellung

