

Explication des exercices

Ramener les jambes sur le côté en alternance en position assise

Centre du corps: abdominaux

Assis par terre, le haut du corps est légèrement penché en arrière, s'appuyer sur les mains, les jambes sont presque tendues devant soi et légèrement soulevée. Toucher le sol avec les talons de manière alternées sur la droite puis sur la gauche d'un casque posé au sol.

Attention: ne pas poser les pieds.

Faciliter: plier plus les jambes.

Complicier: jambes tendues; ajouter du poids entre/sur les pieds.

Illustration

