

## Appui latéral avec bras tendu et rotation - gauche

Centre du corps:

abdominaux

Gainage latéral avec bras tendu (côté gauche) et l'autre bras est tendu vers le plafond, regard vers le haut. Ramener le bras libre sous le corps puis revenir à la position de départ. Le regard/la tête suit le mouvement (regarder de haut en bas).

**Attention:**

Le bassin reste stable.

**Facilitation:**

Poser les genoux.

**Complication:**

Poids supplémentaire au bras en mouvement; surface instable (à placer sous le bras ou sous les pieds).

