

Abaissement et élévation des jambes en position couchée sur le dos

Centre du corps:

abdominaux

La personne au sol: en position couchée sur le dos, elle tient les jambes du partenaire debout. Ensuite, tendre les jambes verticalement en hauteur et, lorsque le partenaire veut pousser les jambes vers le sol, s'y opposer/freiner le mouvement vers le bas, de sorte que les jambes ne touchent jamais le sol.

La personne debout: tient les jambes de l'apprenant en position haute et les pousse en direction du sol.

Attention:

Toujours écouter/répondre au partenaire (adapter la pression/l'intensité). Contact permanent du dos avec le sol (pas de dos creux, contracter volontairement les abdos), ne pas poser les jambes et les garder aussi tendues que possible.

Facilitation:

Seulement maintenir la position (jambes tendue dans le prolongement du haut du corps), monter et descendre les jambes sans intervention du partenaire.

Complication:

Ajouter du poids supplémentaire au niveau des jambes; la personne debout pousse les jambes de son partenaire plus énergiquement vers le sol.

Variante:

La personne debout pousse les jambes tout droit vers le bas mais aussi sur les côtés et en diagonale (ordre prédéfini ou ordre arbitraire défini par le partenaire).

