

## Fente statique - droite

### Bas du corps:

muscles des cuisses, fessiers

Debout, bras posés sur les hanches, faire un pas en avant (avec la jambe droite), plier la jambe avant et arrière en formant un angle droit, maintenir la position, gardez le haut du corps droit.

### Attention:

Le genou avant reste toujours derrière la pointe du pied et au centre au-dessus du pied. Abaisser le corps au centre (le haut du corps reste droit, contracter les abdos).

### Facilitation:

Descendre moins bas (angle plus important au niveau de l'articulation du genou).

### Complication:

Poids supplémentaire (sur les épaules; avec bras tendu ou avec bras pliés); surface instable pour la jambe avant; tenir un ballon à bout de bras devant soi ou au-dessus de la tête.

