

**Appui frontal sur les avant-bras -
déplacer le haut du corps vers l'avant et l'arrière**

Centre du corps:

abdominaux

En appui sur les avant-bras (les jambes tendues et le torse forment une ligne, les jambes sont tendues, en appui sur la pointe des pieds et le haut du corps en appui sur les avant-bras. Les avant-bras reposent à plat sur le sol, parallèles entre eux et les bras sont à la verticale), déplacer le torse vers l'avant et vers l'arrière en modifiant l'angle entre l'avant-bras et le torse.

Attention:

La tête, le tronc, les hanches et les genoux restent sur une ligne (ne pas lever les fesses ou creuser le dos, contracter les abdos).

Facilitation:

Poser les genoux (déplacement à genoux).

Complication:

Ajouter du poids (sur le dos); surface instable (à placer sous avant-bras et/ou les pieds.).

