

## Rapprocher le coude et le genou en croix en position quadrupédie - droite

Corps entier:

fessiers, abdominaux, muscles du dos, muscles des épaules

À 4 pattes, tendre le bras droit avec le pistolet ainsi que la jambe gauche, puis sans poser, regrouper le coude et le genou sous le corps et revenir ensuite à la position initiale.

**Attention:**

Tête, tronc, hanches et jambes restent alignés.

**Facilitation:**

Ne pas lever les bras et les jambes à l'horizontale ; se contenter de maintenir la position avec le bras et la jambe tendus.

