

Rapprocher le coude et le genou en croix en position quadrupédie - gauche

Corps entier:

fessiers, abdominaux, muscles du dos, muscles des épaules

À 4 pattes, tendre le bras gauche avec le pistolet ainsi que la jambe droite, 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.

