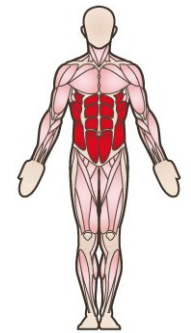


Abaissement latéral et élévation des jambes en position couchée sur le dos en alternance



Centre du corps: abdominaux

Couché sur le dos avec la tête proche des espaliers, se tenir aux espaliers. Maintenir une balle entre les pieds, jambes tendues, les descendre d'un côté puis de l'autre

Attention: ne pas poser les jambes sur les côtés, garder les jambes le plus tendues possible.

Variante: au moment où les jambes sont droite au-dessus de nous, descendre et remonter les jambes en avant.



Test global de la force du tronc: 90 - 180 secondes

Faciliter

- Faire l'exercice sans la balle entre les pieds;
- abaisser moins les jambes.



Test global de la force du tronc: - 90 sec.

Compliquer

- Ajouter du poids au niveau des pieds.



Test global de la force du tronc: + 180 sec.

Matériel par participant: 1 espaliers, 1 petit tapis, 1 ballon (de foot, de volley ou de basket)
Matériel supplémentaire par participant: 2 manchettes lestée, 1 ballon (lourd)