

Übungserklärung

Rotation du torse en position assise

Centre du corps: abdominaux

Assis sur le sol, le haut du corps légèrement penché en arrière, les jambes pliées et légèrement soulevées, les bras tendus à l'horizontale avec le fusil d'assaut dans les mains (le canon est dirigé vers le côté ou vers le haut) et, par rotation du haut du corps, amener le fusil latéralement au sol en alternance.

Attention: le contact avec le sol se fait uniquement avec les fesses, le haut du corps doit rester droit.

Faciliter: maintenir la position (sans mouvement des bras), poser les talons au sol.

Complicuer: -

Variante: poser les talons au sol; tenir le fusil d'assaut avec les deux mains sur le garde main (le canon montre vers le haut).

Bildliche Darstellung

