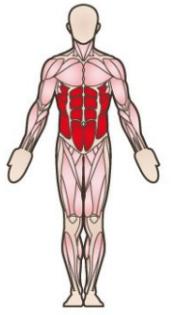


Ramener les jambes sur le côté en alternance en position assise



**Centre du corps:
abdominaux**

Assis sur le sol, le haut du corps légèrement incliné vers l'arrière et appuyé sur les mains, les jambes légèrement décollées du sol et presque tendues en avant, passer en alternance, les jambes, par-dessus un objet placé à hauteur des pieds (p. ex. casque ou sac à dos de combat), à chaque fois, taper brièvement le sol avec les talons sur le côté.

Attention: ne pas poser les pieds.



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

Faciliter

- Plier les jambes.



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

Complicuer

- Jambes tendues;
- ajouter du poids sur/entre les pieds.



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

Matériel par participant: 1 casque/sac à dos de combat
Matériel supplémentaire par participant: 1 bouteille PET (1,5 litre)/casque/sac à dos de combat/balle /2 manchettes lestées