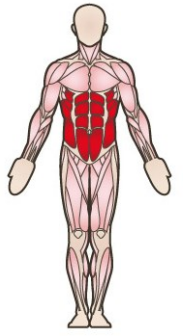


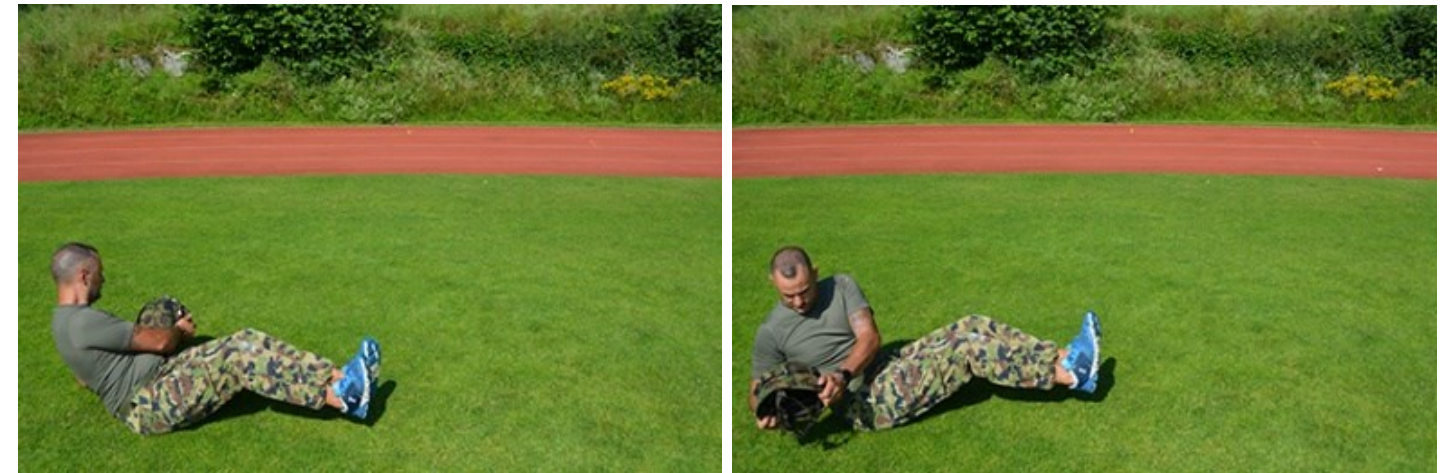
# Rotation du buste en position assise

## Centre du corps: abdominaux



Assis sur le sol, le haut du corps légèrement penché en arrière, les jambes pliées et légèrement soulevées, déplacer un objet (p. ex. casque ou ballon) d'un côté à l'autre en le tenant dans les mains (en option, toucher le sol avec l'objet à hauteur des fesses), le haut du corps accompagnant le mouvement.

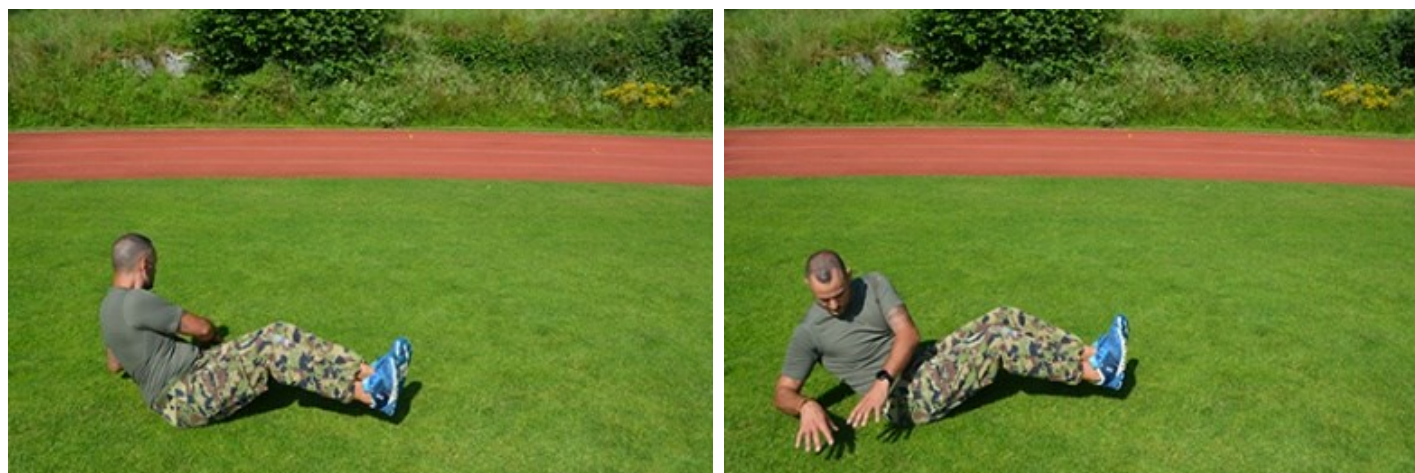
**Attention:** ne toucher le sol qu'avec les fesses, garder le dos droit.



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

### Faciliter

- Maintenir la position (sans mouvement des bras);
- poser les pieds par terre;
- ne pas ajouter de poids.



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

### Complicuer

- Ajouter du poids (p.ex. mettre des pierres dans le casques/tenir un sac à dos de combat).



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

**Matériel par personne:** 1 casque/balle (lourd ou de basket)

**Matériel supplémentaire par personne:** 1 poids/pneu PUCH/sac à dos de combat/quelques cailloux