

Abduction et adduction des jambes en position de pompes

Centre du corps:

abdominaux

Position de pompes (appui haut, visage/regard vers le bas) avec légère inclinaison des jambes. Rapprocher les jambes en sautant et les ramener vers l'extérieur en position de départ au saut suivant.

Attention:

La tête, le tronc, les hanches et les genoux forment une ligne (ne pas laisser les fesses s'affaisser, contracter les abdos).

Facilitation:

Maintenir uniquement la position de base (position de pompes); ne pas rapprocher les jambes en sautant, mais les ramener l'une après l'autre vers l'extérieur.

Complication:

Poids supplémentaire (sur le dos); support instable (pour les bras).

Variante:

Appui sur les avant-bras (au lieu de la position de pompes).

