

## Abaissement et élévation d'une jambe en appui sur les épaules

Centre du corps:

abdominaux

Personne au sol: allongée sur les omoplates, bras le long du corps, freiner le plus rapidement possible la jambe laissée tomber par le partenaire et la ramener vers le haut dans la position de départ.

Personne debout: se tient debout et tient les jambes du participant au sol, à peu près à la hauteur des hanches. Laisser tomber une jambe à tour de rôle.

### Attention:

Pas d'affaissement au niveau des hanches (corps gainé), s'adapter au partenaire (adapter l'intensité), appuyés sur les omoplates et non la nuque.

### Facilitation:

Seulement maintenir la position (sans lâcher les jambes).

### Complication:

Ajouter du poids au niveau des chevilles.

### Variante:

La personne qui s'entraîne sait quelle jambe sera lâchée ou le partenaire choisit aléatoirement la jambe qu'il va lâcher.

