

Abduction et adduction des jambes en sautant

Bas du corps:

mollets, muscles des cuisses, fessiers

Se tenir debout, les genoux légèrement fléchis, les pieds serrés, les bras en avant, tenir le pistolet à deux mains et le diriger vers l'avant. Par de légers sauts, écarter les pieds (plus que la largeur des épaules) et les rapprocher à nouveau. Pendant l'exécution de l'exercice, la position du corps reste basse (accroupi, genoux fléchis) et maintenir le pistolet aussi stable que possible.

Attention:

Maintenir une position droite (gainage des abdos).

Facilitation:

Descendre moins bas les fesses; faire des plus petits sauts.

Complication:

Descendre les fesses plus bas.

