

Flexion des genoux en position de contact

Bas du corps:

muscles des cuisses, fessiers

De la position de mise en joue debout, faire un pas sur le côté en position de contact tout en allant dans les genoux (fente latérale) pour se décaler de côté et revenir à la position de mise en joue debout (faire le mouvement comme si l'on devait passer sous quelque chose qui a une limite de hauteur). La prochaine répétition se fait dans l'autre direction pour se retrouver à nouveau au lieux de départ.

Attention:

Ramener les fesses vers l'arrière, pas les genoux vers l'avant. Garder le dos droit à tout moment (contracter les abdos), répartir le poids sur tout le pied, pousser le genou vers l'extérieur (ne pas basculer vers l'intérieur). Un support pour les talons facilite l'exercice. L'arme reste parallèle au sol tout le temps.

Facilitation:

Descendre moins bas les fesses.

Complication:

Surface instable.

