

Rotation du buste en appui latéral sur l'avant-bras - droite

Centre du corps:

abdominaux

Gainage latéral avec le bras gauche tendu en l'air avec le pistolet dans la main. Le regard est toujours en direction de l'arme. Amener le pistolet sous le corps puis revenir à la position de base, accompagner le mouvement avec la tête (diriger le regard de haut en bas).

Attention:

Le bassin reste stable.

Facilitation:

Poser les genoux au sol.

Complication:

Surface instable (à placer sous le bras ou sous les pieds).

