

Travail de jambes latéral

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

-

Matériel:

Par binôme:

- 1 cerceau

Exercice:



Un participant fait le tour du cerceau avec des petits pas chassés. L'autre participant essaye de rester en face. Les deux se déplacent avec le poids sur l'avant des pieds, de manière dynamique et glisse au-dessus du sol. La largeur des pieds n'est jamais plus petit que celle des épaules. Le pied le plus proche de la direction dans laquelle on veut aller commence le mouvement et l'autre pied suit.