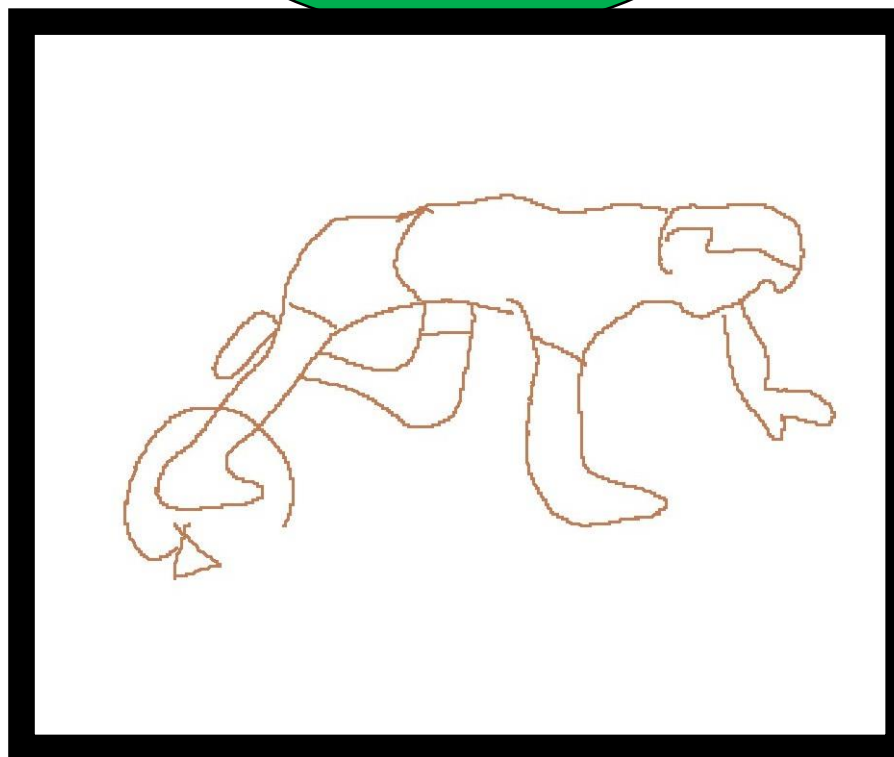


**Fiche-exercice #1 : Rotation fessier au sol**

Position de départ:

- A " 4 pattes "
- Bras tendus ou fléchis (coudes au sol)
- Une jambe tendue sur le côté



ATTENTION:

- ne pas "déverser" (garder le dos le plus droit possible)

Consigne:

- Réaliser des cercles avec la jambe tendue sur le côté

Remarque:

- Les cercles peuvent être variés: grands, petits, un sens, l'autre...