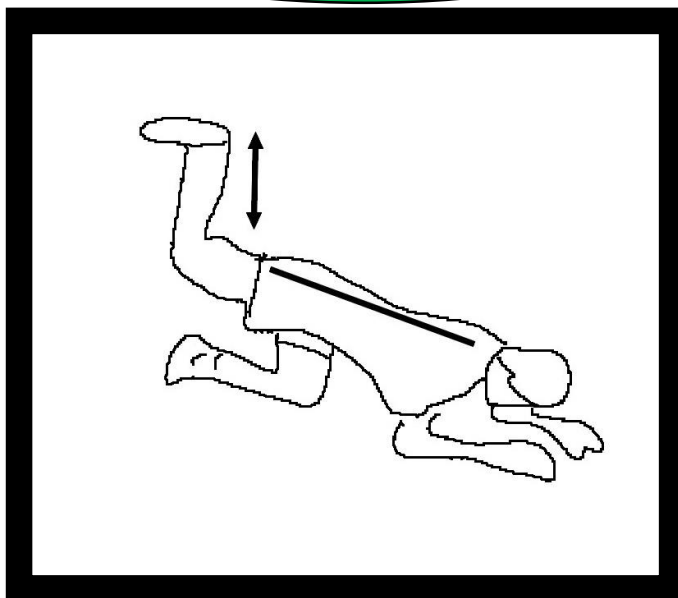


**Fiche-exercice #4 : Talon plafond**

Position de départ:

- Un genou au sol, en appui sur les coudes
- seconde jambe fléchie (90°), talon vers le plafond
- Dos bien aligné



ATTENTION:

- Rester bien gainé (fesses serrées, abdos contractés) et ne pas creuser le dos
- Ne pas "déverser" le bassin lorsque le talon monte

Consigne:

- Réaliser de petits battements avec la jambe qui n'est pas au sol

Remarque:

- Garder la jambe avec des angles à 90°
- "enfoncer" le talon dans le plafond
- Ne pas creuser le dos, ni "déverser" lorsque la jambe monte: garder le dos et le bassin droits