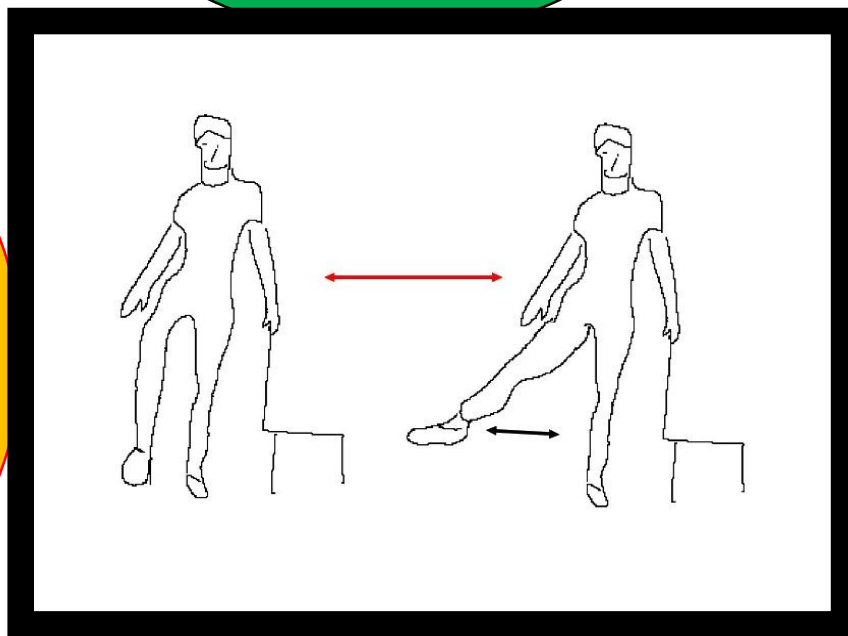


Fiche-exercice #7 : Battements debout

Position de départ:

- Debout appuyer sur une chaise ou contre un mur
- Une jambe au sol légèrement fléchie, l'autre tendue



ATTENTION:

- Rester bien gainé (abdos contractés et fesses serrées)
- Garder la jambe au sol légèrement fléchie et jamais en extension complète

Consigne:

- Réaliser des battements avec la jambe tendue

Remarque:

- Pour augmenter la difficulté:
Mettre un poids à la cheville qui réalise les battements
"S'attacher" les chevilles avec un élastique d'exercice physique
Rester en équilibre (ne pas se tenir ou s'appuyer)
Réaliser des battements rapides