

Fiche-exercice #9 : Croisé debout

Position de départ:

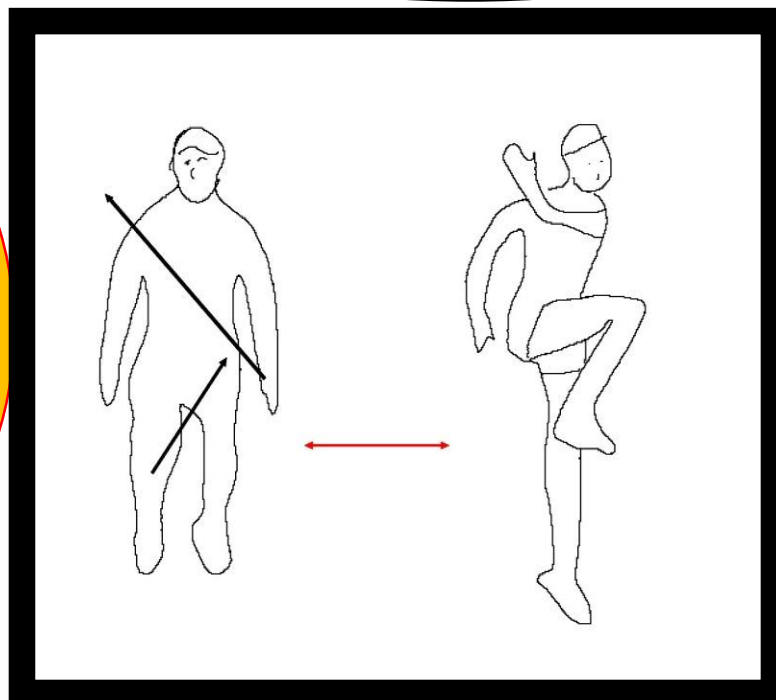
- Debout
- Bars le long du corps
- Pieds largeur du bassin

Consigne:

- Amener un genou vers l'épaule opposée (en gardant le dos droit)
- Dans le même temps: amener la main opposé au genou au-dessus de l'épaule inverse
- revenir en position de départ et inverser genou et main
 - Ainsi de suite

ATTENTION:

- Rester droit (c'est le genou qui monte et non l'épaule qui descend)
- Garder le dos droit.
- Ne pas tendre complètement le bras qui croise



Remarque:

- Niveau +: réaliser l'exercice en "dynamique" (en sautillant)
- Niveau ++: avec les chevilles lestées et/ou poids dans les mains