

FESSIERS



Départ corps sur la tranche :
ne pas s'avachir vers l'arrière,
gagner le bassin
La jambe qui ne travaille pas
est fléchie pour l'équilibre.



Monter la jambe tendue,
pieds fléchis sans basculer le
tronc vers le sol.
Faire des répétitions lentes
sans poser les pieds.
Changer de jambe



(autres exercices pour les fessiers)
Départ à quatre pattes
Bras écartés de la largeur des épaules
Jambes à 90° par rapport au tronc et
écartées de la largeur du bassin
Bras tendus.



sans reposer le genou
changer de jambe.



lever la jambe sur le côté sans
basculer le corps.
(la jambe ne monte pas très haut)
faire des répétitions lentes,