

Fiche n°4 : fessiers



Position de départ

- Position assise, jambe gauche croisée au-dessus de la jambe droite et pied gauche au sol, proche de la hanche droite
- Main droite sur le genou gauche, main gauche posée sur le sol, juste derrière le bassin, bras gauche tendu

Exécution

- Tirer avec la main droite sur le genou gauche pour rapprocher le genou gauche du tronc
- Effectuer une rotation du tronc vers la gauche
- Maintenir la position 20 à 40 secondes

Corrections

- Redresser le dos en poussant avec la main qui est en appui sur le sol