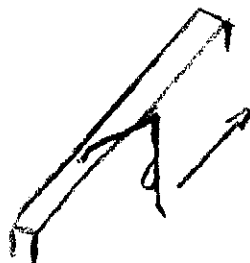


Appuis manuels en contrebass

Consigne : à genoux sur un banc, les mains au sol, tendre les jambes et amener les fesses dans l'alignement des épaules et des mains

1. pieds sur un banc
2. pieds sur un plinth
3. avancer latéralement



Critères de réussite : jambes et bras tendus. Alignement mains, épaules, bassin.