

# Sauts en cascade – Postes annexes: Crunchs/ flexions du tronc

Cet exercice cible spécifiquement les muscles abdominaux.

Les élèves, couchés sur le dos, bras le long du corps, placent leurs mollets sur l'AirTrack, les genoux formant un angle droit. Ils enroulent le haut du corps et avancent leurs mains en direction des pieds.



---

Source: Melanie Keller, monitrice J+S Gymnastique aux agrès



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**