

Renforcement avec partenaire – Tronc: Perchiste

Le grand droit de l'abdomen peut être renforcé grâce à cet exercice. Le partenaire maintient les épaules de l'apprenant à plat.



Couché sur le dos, soulever le bassin. Les genoux montent à la verticale.

Source: «mobile» 4/2006, p. 22-23, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO