

Fente jambe arrière

Depart: Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, tête en position neutre, torse bombé. Un pied devant l'autre, le poids du corps reposant surtout sur la jambe avant.

Action : Abaisser le corps en fléchissant les hanches et les genoux jusqu'à ce que la cuisse de la jambe avant soit parallèle au sol, tout en gardant la tête en position neutre et le torse bombé.

Fin : Revenir à la position initiale en poussant le talon du pied avant contre le sol et en redressant les genoux et les hanches, tout en maintenant la position du torse (tête en position neutre et torse bombé).

