

## Export des exercices Contrôle moteur du rachis et des membres, niveau 3

### Turkish get-up



Allongé au sol, une jambe tendue et le bras du même côté posé à plat sur le sol ; l'autre bras est à la verticale et la jambe du même côté est fléchie. Réalisez une flexion de tronc en vous appuyant sur l'avant-bras au sol puis sur la main pour pouvoir passer en position de chevalier-servant en glissant le pied de la jambe allongée vers l'arrière. Une fois dans cette position, mettez-vous debout. Redescendez en répétant les étapes dans le sens inverse puis recommencez pour l'autre côté. Pensez à conserver le bras en l'air le plus vertical possible tout au long du mouvement. Pour augmenter la difficulté en force placez un poids dans la main en l'air. Pour augmenter la difficulté en contrôle moteur, placez un verre avec plus ou moins d'eau dedans, l'objectif étant de ne pas renverser d'eau.

### Dragon flag



Allongé sur le dos, saisissez un support fixe derrière votre tête à l'aide de vos mains, ramenez les jambes contre le tronc puis décollez les fesses comme pour réaliser une chandelle. Concentrez-vous sur votre APEA puis tout en gardant les fesses décollées, tendez une jambe puis alternez. Pour augmenter la difficulté, tendez les deux jambes puis cherchez à descendre les plus possible les jambes tendues en direction du sol.

### Equilibre sur les mains



Réalisez un équilibre sur les mains, bras tendus. Progressez en réalisant le mouvement contre un mur, ensuite tenez votre équilibre en grimpant avec les pieds en regardant le mur, puis réalisez le mouvement sans le mur. Pour augmenter la difficulté, vous pouvez enlever une main puis pour augmenter encore la difficulté vous pouvez essayer de marcher sur les mains.

### Pompes en équilibre sur les mains

# Kine Exos



Réalisez un équilibre sur les mains, bras tendus puis fléchissez les coudes pour faire descendre la tête vers le sol, poussez dans vos bras pour tendre à nouveau les coudes et remonter.