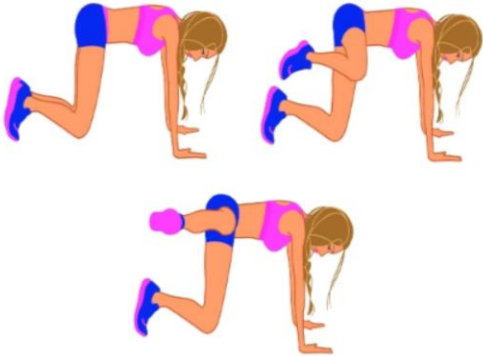


DONKEY SIDE KICK

(Coup de pied d'âne)

SCHÉMA

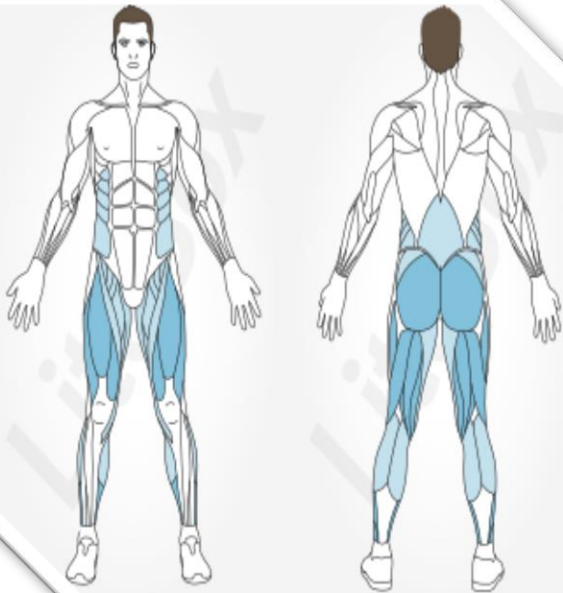


CRITÈRES DE RÉALISATION

1. En position "quatre pattes", épaules au-dessus des mains et genoux sous les hanches
2. Décoller un genou du sol
3. Basculer la jambe de façon à ce que le genou soit à hauteur de hanche
4. Extension de la jambe (donner un coup de pied)
5. Revenir en position initiale en ramenant doucement le genou à 2cm du sol

RÈGLES DE SÉCURITÉ

- Regard sur les mains
- Dos droit (ne pas cambrer le dos ni faire le dos rond)



MUSCLES SOLLICITÉS

- Abducteur
- Adducteur

- Ischios-jambiers
- Fessiers

ÉTIREMENTS



NIVEAUX ET RÉPÉTITIONS

Niv 1 : DONKEY SIDE



Niv 2 : DONKEY jambe tendue



Niv 3 : DONKEY SIDE KICK

