



NOM DE LA TECHNIQUE

## Sortie de hanche avant et arrière

### THÈME TECHNIQUE

Échauffement spécifique > Sol

### SITUATION TECHNIQUE

Jeux, échauffement, forme de corps

### SITUATION PÉDAGOGIQUE RÉALISÉE

Seul, en autonomie

### DURÉE DE L'EXERCICE

 00:05

### MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE SPÉCIFIQUE



### AUTRE(S) DISPOSITIF(S)



### PRÉREQUIS

> avoir effectué un échauffement général au préalable.

### CRITÈRES DE RÉUSSITE



## SITUATION 01



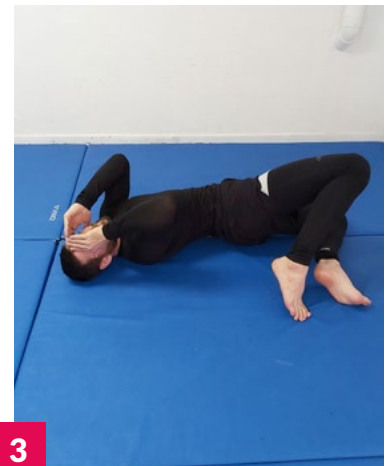
1

Sur le dos les mains en garde, jambes pliées.



2

Écarter la jambe gauche en appuie sur les orteils.



3

En s'appuyant sur la jambe gauche et l'épaule gauche, monter les hanches et pivoter sur la gauche en étendant le corps.



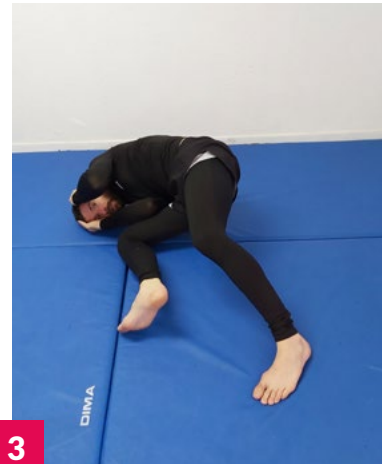
NOM DE LA TECHNIQUE

**Sortie de hanche avant et arrière****SITUATION 02****1**

Sur le dos les mains en garde, jambes pliées.

**2**

Élever les hanches en appuie sur les épaules et les pieds.

**3**

En se tournant sur la droite, pousser sur la jambe gauche, sortir les hanches à gauches et ramener simultanément le genou droit à la poitrine.

> Maintenir la garde pendant tout le mouvement.

**COMMENTAIRES****Complexifications :**

> Travailler avec un poids entre les mains ou/et un élastique aux hanches.