

# Tourne en rond Acte 1

Muscle sollicités :  
Grand Droit  
Transverses

## Posture de départ :

- Allongez-vous sur le dos au sol
- Bras au sol et perpendiculaire au tronc, paumes de mains en direction du sol
- Tête est au sol dans l'axe de la colonne vertébrale, dans la continuité de la colonne vertébrale
- Menton est légèrement rentré dans la poitrine
- 1 Jambe est tendue à la verticale le plus possible et le pied en flexion
- L'autre jambe est pliée en l'air, le tibia est parallèle au sol
- Lombaires plaquées au sol, attention à ne pas cambrer



## Mouvement et respiration :

- La jambe tendue fait de cercles lents et contrôlés
- Expirez par la bouche quand la jambe revient vers le visage

## Séries et répétitions :

- Niveau débutant : faites 10 cercles dans un sens puis 10 dans l'autre sens
- Niveau initié : faites 25 cercles dans un sens puis 25 dans l'autre sens



## Astuces / Conseils / Important :

- Gardez un rythme régulier avec des cercles de moyenne amplitude
- Pliez un peu la jambe si c'est trop difficile
- Besoin de protéger les lombaires, placez vos mains sous les fessiers

## EXERCICE 09

<https://sport-orientation-sante.com>

[CHAINE YOUTUBE](#)

Reprendre le sport, oui à un corps en meilleure forme  
Les fiches sont la propriété de Sport Orientation Santé.com