



## ROTATIONS AXIALES

**Description :** Effectuer des rotations du Haut du corps

**Position de départ :**

- ✓ Debout, pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin.
- ✓ Genoux légèrement fléchis.
- ✓ Redresser le dos, épaules relâchées.
- ✓ Poser une main sur le ventre et une main sur les lombaires.
- ✓ Tenir sa tête droite.
- ✓ Fermer les yeux.

**Consignes :**

Enchaînement à faire 3 fois :

- ✓ Inspirer par le nez en gainant les jambes
- ✓ Bloquer la respiration
- ✓ Effectuer des rotations du buste en laissant la tête et les bras suivre le mouvement avec souplesse et relâchement
- ✓ Revenir à la position de départ en soufflant par la bouche