

# JAMBES / FESSIERS: SWING KETTEL 2 MAINS



## DESSUS TÊTE.

Départ en flexion, dos droit, bras tendus avec Kettel en mains. Faire un mouvement de balancier vers l'arrière puis faire une extension des muscles postérieurs de son corps pour lever le Kettel bras tendus au-dessus de sa tête. Restez bien gainé tout au long du trajet.

