

Gîter pour faire tourner le kayak

- Réaliser des gîtes à droite et à gauche.



- Consignes :

- Pour gîter, pousser le côté opposé du pont vers le haut avec votre genou tout en équilibrant par une flexion du torse dans la direction opposée ; il faut dissocier le mouvement du tronc de celui des jambes,
- Travailler l'exercice à l'arrêt, en alternant droite et gauche,
- Tenir la gîte 5 secondes avant d'alterner (5 de chaque côté),
- Fixer l'horizon pour garder l'équilibre,
- Faire l'exercice en mouvement et gîter de manière à ce que cela fasse tourner le kayak.



Une gîte à gauche entraîne un virage vers la droite.



Une gîte à droite entraîne un virage vers la gauche.