



Grand écart


1



2



3



Tenir 30 sec sur chaque écart (inverser les jambes)


- Le nombril doit regarder le pied de devant
- Le dos doit rester plat
- Un genou doit regarder le sol, et l'autre le plafond

Un pied surélevé


Deux pieds surélevés

Fermetures

1





2



Faire entre 7 et 10 répétitions (3 fois)

- Maintenir le balai posé entre les 2 chaises (épaules ouvertes)
- Les oreilles doivent être cachées
- Regarder les mains

Fiche d'ateliers semaine 5

Pivot

1



2



Faire 5 répétitions des positions du pivot

- Maintenir les bras à l'horizontal au début
- Les oreilles doivent être cachées pendant le pivot
- Les fesses sont serrées et le ventre rentré
- ½ pivot = ½ tour
- 1 pivot = 1 tour

Maintenir la 2^{ème} position 3 secondes

Faire 1 + ½ pivot

Faire 2 + 1 pivot

Sauts droits le long d'une ligne

1



2



Faire 2 aller/retour

- Les pieds doivent être l'un derrière l'autre
- Les fesses sont serrées et le ventre rentré
- Il est possible d'inverser les positions du pied de devant et de derrière à chaque saut


En avant

En avant en stabilisant entre chaque saut


En arrière

Trépied


1



2



3



Faire entre 7 et 10 répétitions (3 fois)

- Se placer sur un tapis sur le dessus de la tête
- Les fesses doivent être serrées et le ventre rentré

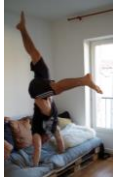
Décoller en poussant

Essayer de monter en poussant

Décoller sans pousser


Equilibre à l'oblique

1



Jambes écartées

2



Jambes serrées

Faire 5 équilibres à l'oblique avec les mains posées sur le bord d'un lit

- Le départ et le retour se font en fente
- Les bras et les jambes doivent rester tendus
- Les fesses sont serrées, le ventre rentré, et les oreilles cachées