

+2

Début ATR force (décoller les pieds)

Aide ! Monter avec les jambes fléchies et serrées



Coller les épaules au mur



Venir coller le bassin, puis les jambes (respecter cet ordre)

X5

Départ flip

X5

Aide ! Regarder ses pieds



Garder les fesses serrées et le ventre rentré



Protéger le mur avec une surface amortissante (serviette, coussin)

+3

Départ flip + impulsion

Aide ! Sauter allongée sur un lit

X5



Plier les jambes et abaisser les épaules



Garder les mains vers les cuisses et le regard sur les pieds

+2

Consignes

- Débuter le tour par un atelier au choix
- A chaque atelier réalisé, faire autant de traits entre 2 points que le chiffre indiqué à côté de la flèche correspondante
- Faire un tour maximum à chaque séance

+3

Fente, planche, ATR écart (pied contre mur)

Aide ! Possibilité de serrer ses jambes pour faire l'ATR le dos contre le mur



Garder les jambes tendues pour maintenir le bassin dans l'axe

X5

Départ flip + impulsion + extension

Aide ! Sauter allongée sur un lit

X5



Plier les jambes et abaisser les épaules



Envoyer les bras aux oreilles

Fente, planche, ATR deux jambes

Aide ! Caler le buste contre un lit

X5



Aligner les mains, les épaules, le bassin et les chevilles



Serrer les fesses pour ne pas tomber sur le lit

+2

+2

