



RAINBOW

challenge

Fente/Planche



1

Tenir entre 7 et 10 secondes (3 fois)

- Le ventre doit être rentré et les oreilles cachées
- Regarder les mains



2



3

Postures de Yog'Gym

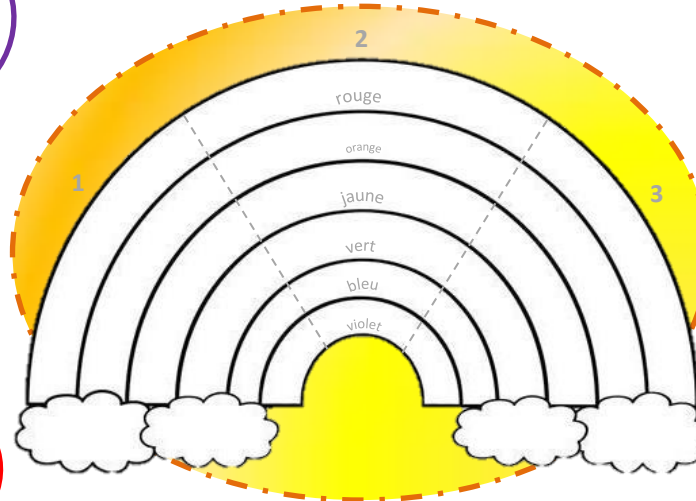
Tenir chaque positions 3 fois

- Appuyer fort avec les appuis au sol
- Respirer lentement

1
Dix secondes

2
Dix secondes
les yeux fermés

3
Tenir plus longtemps que papa/maman



Trépied

Faire entre 7 et 10 répétitions (3 fois)

Jambes tendues

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



2

Jambes fléchies

3 Le dos calé contre un canapé



1

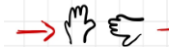


3

3
Roue départ en arabesque



Position des mains



Sens de la roue



Faire entre 7 et 10 répétitions (3 fois)

- Le départ et le retour se font en fente
- Regarder les mains
- Les oreilles sont cachées, le ventre rentré, et les fesses serrées

1
Roue sur une ligne

2
Roue contre un mur

Roue

Saut droit sur une ligne



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

1
En avant en stabilisant entre chaque saut

2
En arrière

3
Saut groupé

1



2



Maintenir la position 5 secondes sans bouger (3 fois)

- Appuyer fort avec les appuis au sol
- Les bras doivent être tendus et le ventre rentré
- Faire un grand sourire dès que la position est atteinte



3

Yoga'Gym à 2