

Apprentissage de l'ALIGNEMENT



Description : Debout, bras aux oreilles, se pencher vers l'avant jusqu'à poser les mains sur un module, dos plat. Tenir 3 à 8 secondes.

Consigne : Conserver le dos plat et les bras collés aux oreilles pendant tout l'exercice.

Apprentissage de la ROUE



Description : De la station droite pieds serrés, venir en fente poser la balle sur un plinth à hauteur de taille, en réalisant un batiement de la jambe arrière. Fente à réaliser jambe droite et gauche.

Consigne : Maintenir la jambe arrière tendue et les bras collés aux oreilles.

Apprentissage de la ROUE



Description : Faire une roue (4 appuis alternatifs) en posant les mains sur le module mousse.

Consigne : Pousser fort sur la jambe avant et lancer fort la jambe arrière vers le plafond.

Apprentissage de la SUSPENSION



Description : Barre basse, se balancer jambes fléchies. Se donner de l'élan avec les jambes (comme à la balançoire).

Consigne : Reprendre les mains en arrière de la barre.

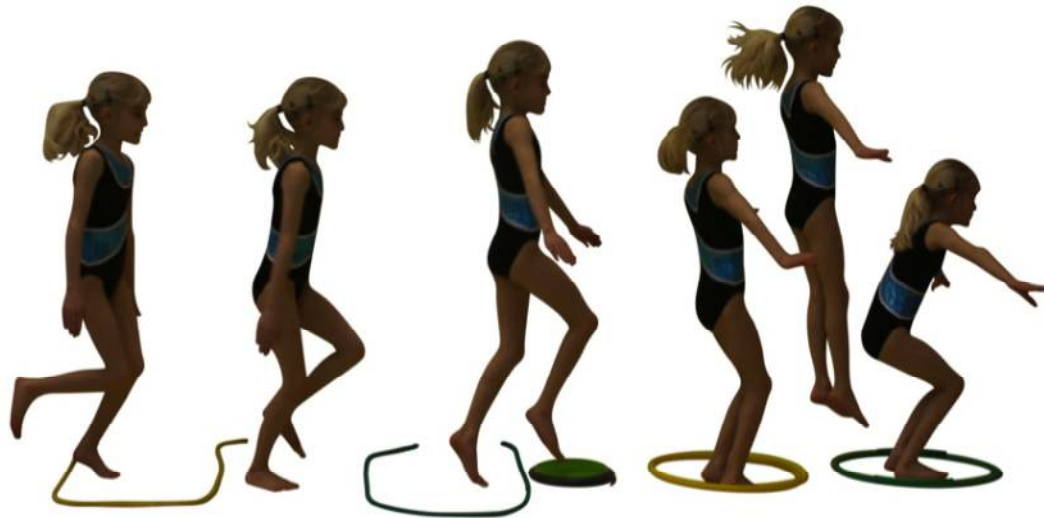
Apprentissage de la ROTATION ARRIERE



Description : Debout, dos au mur, pieds à 30 cm. Ouverture bras/ tronc, avec un porte mains. Réaliser l'exercice 3 à 5 fois (*au besoin multiplier l'exercice*)

Consigne : Serrer le ventre pendant l'exercice, et garder les bras tendus.

Apprentissage de l'IMPULSION JAMBES



Description : Courir entre des cordes et sauter dans 2 cerceaux.

Consigne : Enchaîner la course et les sauts sans s'arrêter.

Apprentissage de l'IMPULSION JAMBES



Description : Après un déplacement, poser un pied en bout de poutre basse pour sauter 2 pieds dans un cerceau placer au sol et enchaîner par un saut droit.

Consigne : Maintenir le ventre creux pendant tout l'exercice et stabiliser la réception du 2ème saut.

Apprentissage de l'APPUI



Description : Se placer en « équerre » entre deux caisses. Soulever les fesses et tenir 3 à 5 secondes.

(Situation qui peut servir pour la validation du critère de l'exercice de référence)

Consigne : Au départ, placer le bassin en arrière des mains, puis maintenir les bras et jambes durs, orteils vers la caisse.