

Élan

consigne de placement

- dos rond
- corps aligné
- regard sur les pieds
- épaule en avant
- bassin en rétroversion
- bras tendus et jambes tendues

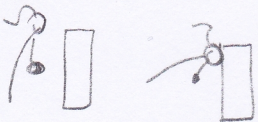
Ateliers



→ élan avec aide pour le placement (replacer la gym)



→ au sol avec un bâton position de gainage, épaules en avant du bâton. (dos rond, bassin en rétroversion, regard sur les pieds, fesses serrées, ventre rentré)



→ avec un plinth prise d'élan en venant poser sa tête contre le plinth (favorise l'avancement des épaules).