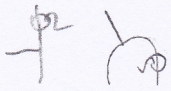


④

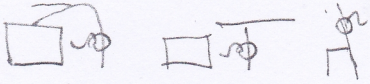


→ maintien en pont avec jambe libre levée à la verticale les épaules sont ouvertes regard sur les mains.



→ descente en pont sur 1 jambe la jambe libre monte en même temps que la gym descend puis maintien en pont.

la poussée



→ les deux pieds sur une hauteur en pont pousser baisser la hauteur puis retour fente y arriver au sol.

Comment poussé?



→ la jambe de terre est légèrement fléchie demandé de la tendre rapidement et de tendre la pointe.

enchaînement du ① et ②

pont retour arrière

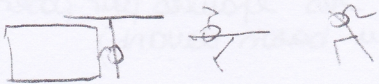


→ départ pied serré pont, dès la pause des mains poussé dans les 2 pieds pour arrivé de l'autre côté.

④ et ⑤



→ tic tac avant, départ en fente ATR écart ouvrir les épaules et poser 1 pied sur le plan incliné. poussé dans le pied puis revenir en ATR puis fente. diminuer la hauteur selon la réussite.



→ en ATR écart jambe arrière posée sur le plinth ouvrir les épaules pour revenir en planche puis fente.



→ globale sur rouleau (peu de fois) pour prise de repère.

puis seule au sol sur un tapis mou puis en manipulation au sol. puis seule au sol.