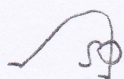


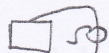
Le pont

pont avant et arrière retour



→ pieds serrés, jambes tendues, pieds à plat, bassin en rétro, épaules ouverte et au dessus des mains. regard sur les mains.

Ateliers:



→ sur une hauteur (boîte) faire le pont, mains au sol en ouvrant les épaules. diminuer la hauteur jusqu'à révenir au sol.

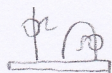


→ contre un mur descente en pont en papillonnant avec les mains sur le mur. (jambes serrées)

⚠ le bassin doit être poussé en avant, les épaules ouvertes, pied à plat jambes tendues.



→ descente en pont sur une hauteur diminuer la hauteur selon la réussite jusqu'à le faire au sol. (jambes serrées).

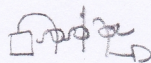


→ descente en pont sur un tapis mou puis au sol. seule.

Pont arrière retour:



(savoir faire la descente en pont).



→ sur une hauteur pousser avec les deux pieds se replier en ATR puis revenir sur 2 pieds. retour debout.

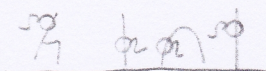


→ pont arrière poussé dans les 2 pieds puis retour en ATR contre un mur.

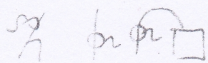


→ pont arrière retour. Départ debout sur une petite hauteur. puis le faire seule au sol.

pont avant retour:



(savoir faire l'ATR)



→ ATR pont arrivé pieds sur box. (garder les épaules ouverte) diminuer la hauteur jusqu'à le faire seule au sol.