

# **ROUTINES POUTRE PARCOURS B ET C**

## **3 ou 4 par poutre 1m à 1.20m**

1. Marcher sur demi pointes en avant
2. Marcher sur demi pointes en arrière
3. Marcher en canard
4. Sauts de lapin
5. Petits rebonds en avant avec bras placés
6. Petits battements devant , alterner chaque jambe
7. Petits battements derrière , alterner chaque jambe
8. A cheval sur la poutre , avancer qu'avec les mains , jambes tendues
9. 3 pas faire demi tour debout (bras placés) ,1 pas et demi tour à nouveau de l'autre pied et ainsi de suite

## **Gyms espacées sur la poutre :**

1. faire 3 arabesque jambe devant tendue , alterner avec l'autre jambe, tenue 5 secondes
2. faire 3 arabesque jambe arrière tendue, alterner avec l'autre jambe , tenue 5 secondes

**Faire saut droit en sortie à chaque fois**