

ROUTINES POUTRE NIVEAU 8/7/6

3 ou 4 par poutre 1.20m

1. Marcher sur demi pointes en avant
2. Marcher sur demi pointes en arrière
3. Grands battements devant , alterner chaque jambe
4. Grands battements derrière , alterner chaque jambe
5. Marcher en canard
6. Sauts de lapin
7. Petits rebonds en avant avec bras placés, puis arrière, puis côtés
8. Sauts en progression
9. Sauts groupés
10. Petits ciseaux à ciseaux(suivant niveau)
11. 3 pas faire demi tour debout stabilisé, 1 pas et demi tour autre sens et ainsi de suite
12. Grand battement , Fente, demi tour sur 1 jambe

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
3. faire 3 planches , alterner chaque gym de chaque poutre (commencer par celles du bout puis ainsi de suite)
4. faire 3 équerres écartées , tenue 3 à 5 secondes
5. Maintenir jambe devant levée horizontale avec bras aux oreilles : alignement , bassin rétro et changer de jambe, tenue 5 secondes
6. Faire 3 i , tenue 5 secondes

Faire saut extension et rondade en sortie à chaque fois