

14 ans et plus

Niveau 2 Niveau 2



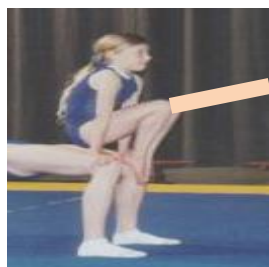
Réaliser **5 pompes** en appui facial corps tendu, jambes surélevées de 50cm.



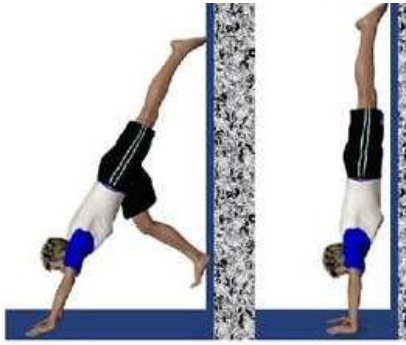
Maintenir **20"** en position de chaise **sur 1/2 pointes**, dos contre un mur, jambes à 90°.



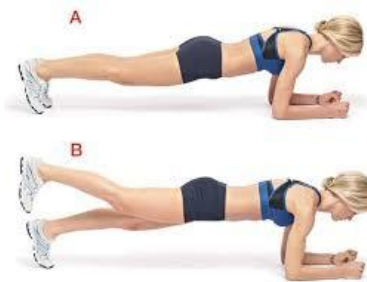
Sur une barre haute, réaliser **1 traction complète** puis **maintenir 10"** en position (menton au-dessus de la barre).



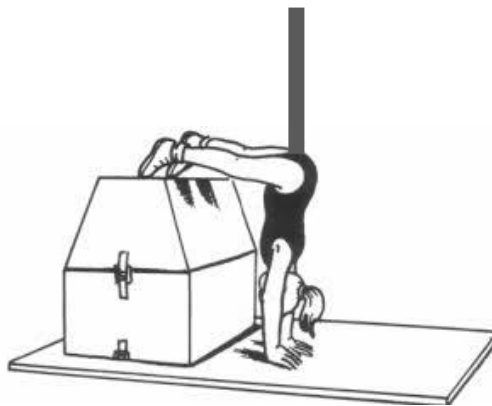
Sur une chaise ou autre support, **maintenir 5"** en équerre groupée, puis **5"** avec **jambe droite tendue**, puis **5"** avec **jambe gauche tendue** (enchaînement sans arrêt).



Maintenir 15" en ATR ventre contre un mur, corps aligné (la poitrine touche le mur).



De la position de gainage sur les coudes, **lever jambe droite et maintenir 10"**, puis **lever jambe gauche et maintenir 10"**.



De la position en placement du dos pieds surélevés, **lever jambe droite et maintenir 5"** puis **lever jambe gauche et maintenir 5"** (bras, corps et jambe alignés).



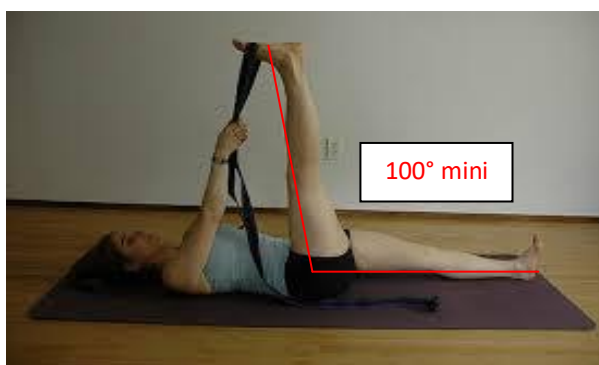
De la position crosse avant, réaliser **10 fermetures** jambes tendues et écartées.



Maintenir 10" en position de pont, bras et jambes tendues, pieds collés.



Maintenir au moins 20" en écart jambes tendues contre un mur, dos au sol, avec une barre horizontale posée sur les pieds, puis mesurer la hauteur de la barre (barre à au moins 45 cm du sol à montrer sur la vidéo).



Maintenir au moins 20" en écart latéral d'au moins 100°, sur le dos, les 2 jambes tendues, avec élastique pour tirer la jambe libre - **jambe droite puis jambe gauche** (prise de vue de la vidéo sur le côté afin de pouvoir juger l'angle de l'écart).



Maintenir au moins 20" en position de fermeture tronc-jambes sur les pieds (les bouts des doigts touchent le sol, jambes complètement tendues).