

7/9 ans

Niveau 2



Réaliser **5 pompes** en appui facial sur les genoux, corps aligné.



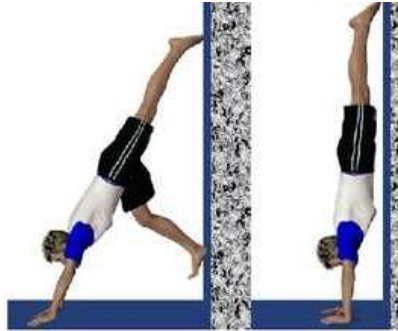
Maintenir 5" en position de chaise **sur 1/2 pointes**, dos contre un mur, jambes à 90°.



Sur une barre haute, faire 1 traction avec aide puis **maintenir 5"** en position (menton au-dessus de la barre).



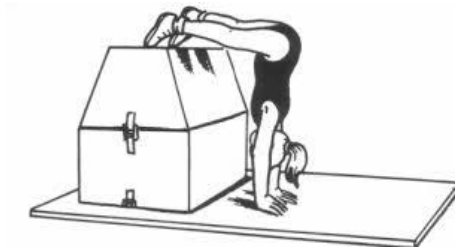
Sur une chaise ou autre support, **maintenir 10"** en équerre jambes pliées.



Maintenir 5" en ATR ventre contre un mur, corps aligné, la poitrine touche le mur
(un parent peut aider à monter en ATR)



Maintenir 5" en appui facial sur les mains et les pieds, bras fléchis à 90°, corps aligné.



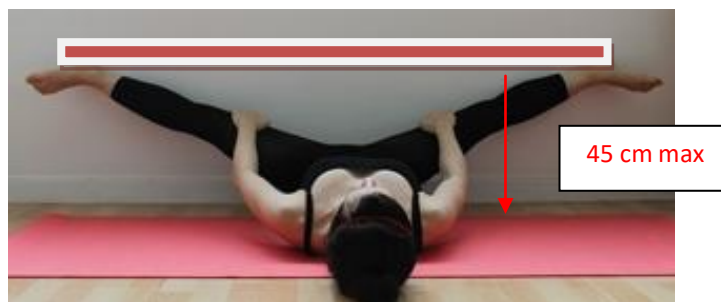
Maintenir 10" la position de placement du dos, pieds surélevés (alignement bras-tronc).



De la position courbe avant, réaliser **3 fermetures** jambes tendues et écartées.



Maintenir 3" 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).