

Eveil

Niveau 2 Niveau 2



Maintien 8" en position de table (corps horizontal)



Maintien 5" en position de gainage sur les genoux et les coudes



Maintien 5" de chaque côté en gainage latéral sur les genoux et le coude



Maintien 5" sur le dos jambes fléchies (tête rentrée) en poussant les genoux avec les mains



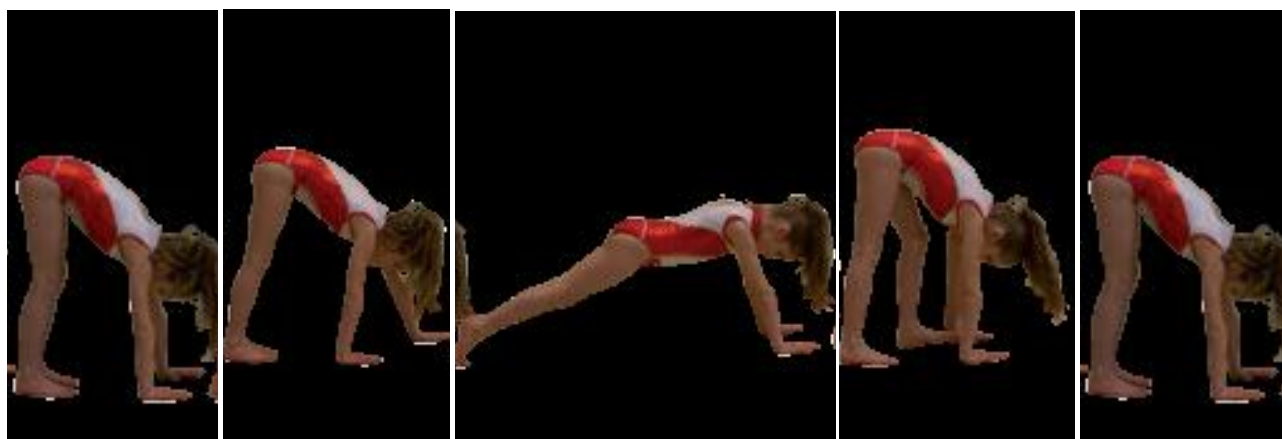
Debout bras à la verticale, grandissement maximal, puis enroulement vertébral, jambes 1/2 fléchies, puis se redresser lentement. **Réaliser 3 fois.**



Sur le dos, jambe de terre fléchie, jambe libre tendue vers le plafond, pied flexe, et **maintien 5"** chaque jambe



Maintien 15" dans la position de Grenouille sur le dos



Réaliser 3 fois la "Chenille" (départ en fermeture pieds et mains au sol, jambes et bras tendus, puis avancer les mains jusqu'à la position de gainage en planche, **maintenir 3"**, puis avancer les pieds jusqu'à la position de départ)



Réaliser 3 culbutos en conservant la position groupée et la tête rentrée
(mains sur les genoux ou mains à côté des oreilles)



Réaliser 3 sauts de lapin rapides et 3 sauts de lapin lents jusqu'au placement du dos
(genoux et pieds collés)



Réaliser 3 sauts de grenouille jusqu'à l'alignement du corps (les bras restent le long du corps)



De la position 4 pattes, réaliser 3 battements de jambe à l'horizontale (jambe tendue)
3 battements par jambe