

Niveau 3 Niveau 3

Araignée



En position de table, corps à l'horizontal, faire 6 pas en avant puis faire 6 pas en arrière.



Sauts de lapin

De la position accroupie, faire 3 bonds de lapin en avant (on avance les mains puis les pieds) puis 3 bonds en arrière (on recule les pieds puis les mains).

La brouette



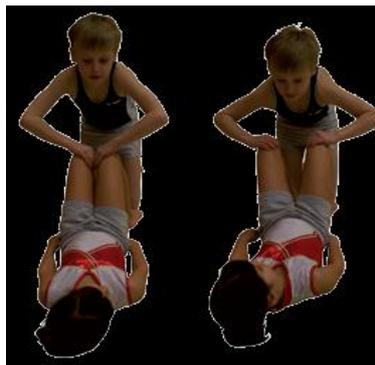
En appui sur les mains, corps aligné et jambes tendues (un parent tient les cuisses), faire 6 pas en avant, puis 6 pas en arrière. La tête reste droite, le dos rond et le ventre creux.



**Préparation
équerre**

De la position assise jambes tendues avec les mains près des fesses, contracter les cuisses et **soulever les fesses 2"** en appui sur les mains et les talons. **Réaliser 3 fois.**

**Renforcement
adducteurs**



De la position sur le dos, jambes fléchies et collées, un parent essaie d'écartier les genoux de l'enfant qui **résiste pendant 5"** pour garder les jambes collées. **Réaliser 2 fois.**



**Préparation
roulades**

De la position debout bras tendus à la verticale (sur un tapis ou un matelas), enroulement vertébral afin de rouler en arrière et réaliser un **culbuto** bras collés aux oreilles, puis retour avec les talons près des fesses pour se relever. **Réaliser 3 fois.**

**Renforcement
alignement**



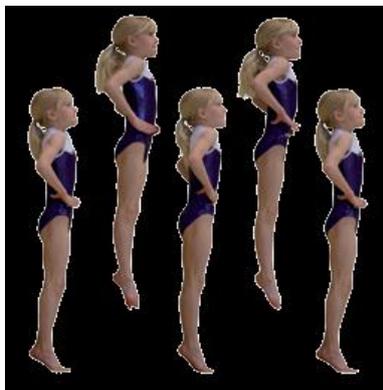
De la position plat ventre, corps aligné, bras tendus dans le prolongement du corps, le front au sol, **se grandir au maximum pendant 5"** pour "être le plus grand du monde" et "tout dur" (ventre creux, talons collés, et les aisselles touchent le sol). **Réaliser 2 fois.**



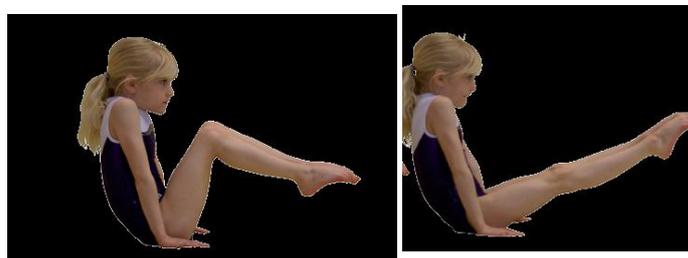
**Préparation
placement du dos**

De la position à genoux, genoux entre les mains, tendre les jambes pour aligner le tronc aux bras et **maintenir 3"**. Réaliser **2 fois**.

Impulsions jambes



De la position debout, pieds collés, jambes tendues, mains sur les hanches, **faire 10 petits rebonds** (le corps reste aligné, le ventre creux et les jambes tendues).



Equilibre fessier

De la position assise jambes fléchies, mains à plat près des fesses, lever les pieds et **maintenir 5"**. Idem avec les jambes tendues et **maintenir 5"**.

**Renforcement
gainage**



De la position plat dos, jambes fléchies, lever les fesses corps aligné, et **maintenir 5"**. Réaliser **2 fois**.



**Préparation
écartés latéraux**

De la position sur les coudes "comme à la plage", jambes tendues, réaliser **3 battements de jambe tendue à la verticale**, puis **maintenir 3"** à la verticale. Jambe droite et gauche!