

MISE EN PLACE, CONSIGNES ET EVOLUTIONS

A cloche pied (toujours en utilisant le même pied), 1 appui à gauche et 1 appui à droite.
Effectuer au moins 12 appuis sur la longueur.
Variantes : 2 appuis à gauche, 1 appui à droite (toujours en utilisant le même pied). Inverser et changer de pied d'appui. Idem mains sur la tête.

Facile

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Difficile

CRITERES DE REUSSITE

ORGANISATION

Surface

Larg.

Long.

Diam.

Matériel

But

Piquet

Barre

6



2



2



Effectif



5



5

CONSEILS

Ne pas s'éloigner trop de la barre. Ne pas se précipiter. Se servir de ses bras pour l'équilibre.

Observations personnelles

Séance réalisée par Yoan LEJEUNE

Publiée par

