

Descente jambes tendues de côté



Moyen



- Je garde les jambes tendues
- Je remonte avant de toucher le sol

OBJ: Réaliser un minimum de mouvement
N1:14 N2:20 N3:26

Planche latérale + levés de jambe tendue



Difficile



- Je lève la jambe tendue
- Je reste aligné

OBJ: Tenir la position sans bouger
N1:2x11 N2:2x16

Planche latérale + cycles de jambe



Difficile



- Je fais des cycles de jambe complets
- Je reste aligné

OBJ: Réaliser un minimum de cycles
N1:2x6 N2:2x10 N3:2x14

Planche de face + Planche latérale



Difficile



- Le corps reste aligné en tournant
- J'alterne chaque côté en revenant au centre

OBJ: Réaliser un minimum de rotation
N1:14 N2:20

Fentes avant



Difficile



- J'attaque talon devant
- Le buste reste droit, le genou ne dépasse le pied

OBJ: Réaliser un minimum de mouvement
N1:12 N2:16

Superman



Facile



- Je regarde le sol
- Jambes serrées, bras tendus

OBJ: Tenir la position sans bouger
N1: 30sec N2: 45sec N3:1min