

1. Qualité d'équilibre

ballon lourd



A. Le ballon lourd est tenu sur la tête à 2 mains.
Monter et descendre 2x. Pour le 1/2 tour, flexion des jambes talons contre fesses.

4 parcours - 1pt. chaque longueur.

B. Reck hauteur de poitrine :

- saut à l'appui,
- 1/2 tour à la position assise (tenue 3 secondes)
- puis saut en avant, à la station.

4 essais : 2x s'asseoir sur sa droite ; 2x sur sa gauche.

1pt. chaque essai.

C. Reck hauteur des genoux :

- sauter sur la barre et y rester 10 secondes au moins.

4 essais : 1pt. chaque essai.

PLAN DE LA SALLE

