



Super



Réussi



Tenté

Circuit

EGAG CUP 2024



Facile à exercer ! Peu de mise en place, matériel scolaire disponible dans toutes les salles de gym !



1		À plat ventre sur un banc, avancer en se tirant sur les bras. Au bout du banc, rouler en avant.
2		Roue à gauche ou à droite.
3		Sur un plan incliné, rouler en avant.
4		Sur un plan incliné, rouler en arrière.
5		En suspension, traverser les barres parallèles d'un bout à l'autre, prises à l'intérieur des barres, et sauter à la station.
6		En suspension aux anneaux, traction des bras, établissement à la suspension mi-renversée, puis descente contrôlée, avec les jambes tendues, à la suspension et saut à la station.
7		Petite course d'élan, saut en extension sur un plan surélevé (60 cm). Tremplin = Booster.
8		Quelques pas d'élan, saut roulé sur un plan surélevé (60 cm). Tremplin = Booster.