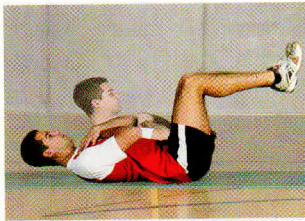


Abdominaux droits et obliques

Flexions

-10 10-14 15-20 20+

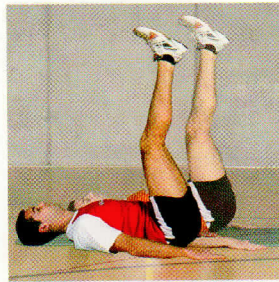


Comment? Couché sur le dos, les jambes soulevées à angle droit (ne pas les fixer!). Rouler le haut du corps vers les genoux, en décollant les omoplates, et redescendre sans poser la tête.

Variante: idem, en soulevant le buste à gauche, puis à droite, les deux bras tendus vers l'avant (muscles obliques).

Tue-mouches

15-20 20+



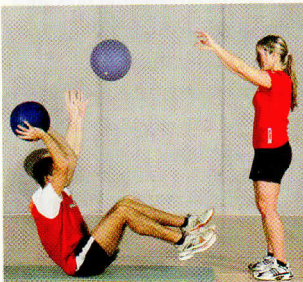
Comment? Couché sur le dos, jambes levées à 90°, bras en appui le long du corps. Soulever le fond du dos en «visant» le plafond avec les talons.

Variantes

- Idem avec les bras croisés sur la poitrine (plus difficile).
- Le partenaire appuie sur les épaules (plus facile).

Passes

10-14 15-20 20+

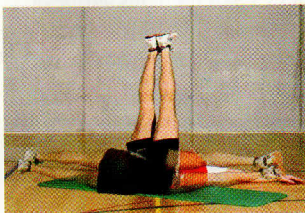


Comment? Assis, les jambes fléchies et légèrement surélevées, le buste penché vers l'arrière. Sans perdre l'équilibre, attraper et relancer un ballon envoyé par une partenaire. La balle est lancée au-dessus de la tête.

Variantes: poser les pieds ou lancer le ballon juste au-dessus de la tête (plus facile).

Essuie-glaces

15-20 20+



Comment? Couché sur le dos, les jambes levées à 90°. Abaisser les jambes à droite à gauche, sans les poser. Se tenir aux espaliers.

Variantes:

- Idem avec les jambes fléchies (plus facile).
- Idem avec un medizinball serré entre les pieds (plus difficile).

Chauve-souris

20+



Comment? S'étendre le long du caisson, tête en bas, les tibias bloqués par un partenaire. Fléchir le haut du corps pour le ramener sur la poitrine.

Variante: avec l'épaule gauche, aller toucher le genou droit, et inversement (muscles obliques).

CARNET D'EXERCICES

Marathon: enchaîner les positions de gainage en tenant à chaque fois 5 à 10 secondes: commencer en appui facial sur les avant-bras. Soulever la jambe gauche, puis la droite. Passer en appui latéral et soulever la jambe supérieure. Passer en appui dorsal sur les avant-bras. Soulever alternativement les pieds. Passage à l'appui latéral de l'autre côté. Soulever la jambe supérieure. Retour à l'appui facial sur les avant-bras.

Passes en appui: en appui facial, se faire des passes avec un partenaire. Idem en appui dorsal, jouer la balle avec les pieds.

Bandit manchot: en appui facial. Soulever le bras gauche et la jambe droite simultanément et garder l'équilibre. Idem en inversant les appuis.

Bateau ivre: sur le dos, les bras tendus vers l'arrière. Soulever légèrement les jambes et les bras de manière à rester en appui sur les hanches. Passer de la position dorsale à la position ventrale et retour.

Sushi: en suspension aux espaliers ou à la corde, soulever les jambes et les ramener par-dessus la tête.

Homme de bois: par quatre, un élève au centre. Les partenaires se passent l'homme de bois lentement. Ce dernier reste tendu et garde toujours les pieds au même endroit.