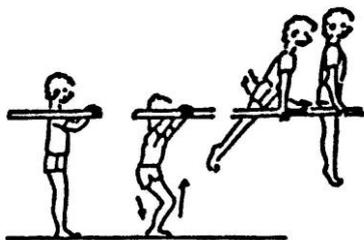


Barres parallèles

Exercice N°1

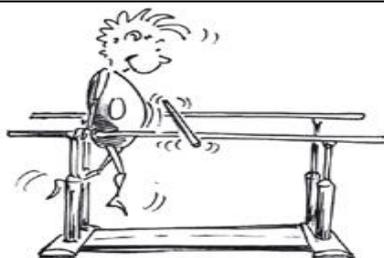


Se tenir 10 secondes sur les barres les bras tendus.

Exercice N°2



Avancer sur les barres en poussant un bâton avec le ventre



Exercice N°3



Se balancer en avant et en arrière trois fois.

Exercice N°4



Se balancer trois fois puis taper avec les pieds dans un ballon lâché par un camarade



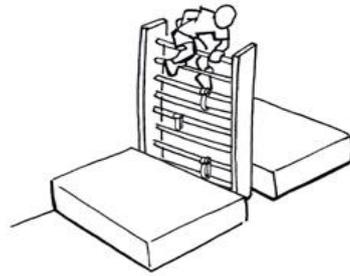
Bonus exercice



S'enrouler autour des barres sans toucher le pied au sol

Espalier/Cadre suédois

Exercice N°1

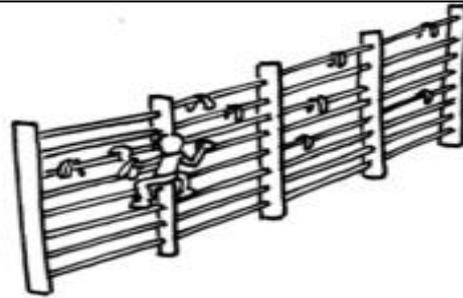


Toucher le sautoir le plus haut avec le pied

Exercice N°2



Traverser les espaliers sans descendre sous les sautoirs rouges.



Exercice N°3

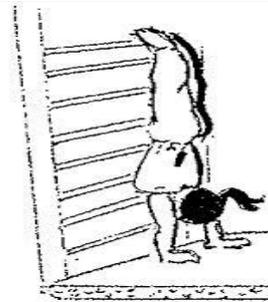


Remonter les pieds sur les espaliers jusqu'au sautoir bleu en s'appuyant sur les mains.

Exercice N°4



Remonter les pieds plus haut possible en reculant les mains vers l'espalier.



Attention redescendre en douceur !

Bonus exercice



Guide et suiveur : un guide effectue un parcours que doit suivre son partenaire.

Perches

Exercice N°1



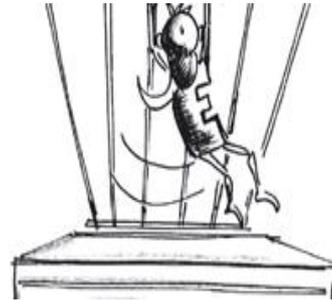
Grimper à quatre pattes jusqu'au sautoir bleu. Descente en douceur sans sauter !



Exercice N°2



Se balancer de droite à gauche puis en avant et en arrière trois fois.



Exercice N°3



Grimper sur les perches jusqu'à la hauteur du sautoir jaune.

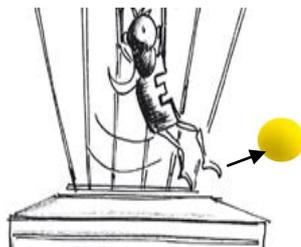
Exercice N°4



Grimper sur les perches jusqu'à la hauteur du sautoir rouge.



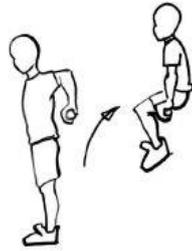
Bonus exercice



Toucher une balle lancée par un camarade en balançant les jambes tendues.

Barre fixe

Exercice N°1



Sauter et s'asseoir sur la barre sans tomber. Répéter trois fois.

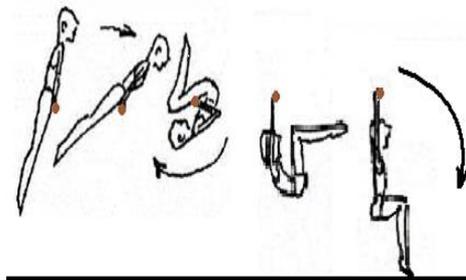
Exercice N°2



Passer de l'autre côté d'une barre fixe (enjambrer).



Exercice N°3

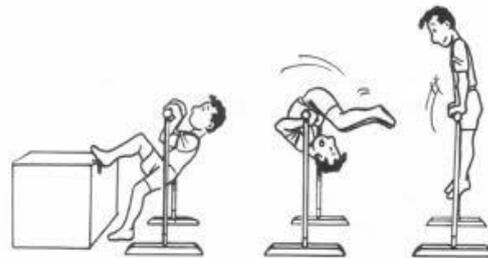


Tourner en avant sur une barre.

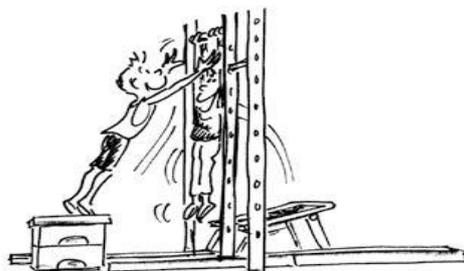
Exercice N°4



Tourner en arrière en s'appuyant sur un caisson.



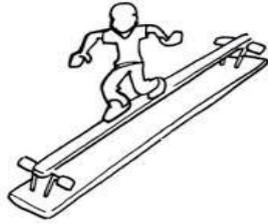
Bonus exercice



Attraper une barre depuis un caisson et se balancer avant d'atterrir sur un tapis

Banc

Exercice N°1



Avancer et reculer sur deux bancs sans tomber.

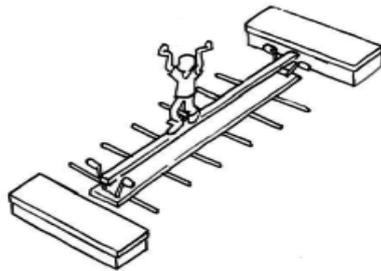
Exercice N°2



Avancer en dribblant avec une balle sans tomber ni perdre la balle.



Exercice N°3

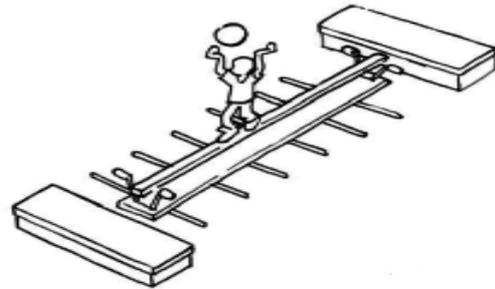


Avancer sur un banc posé sur des bâtons sans tomber.

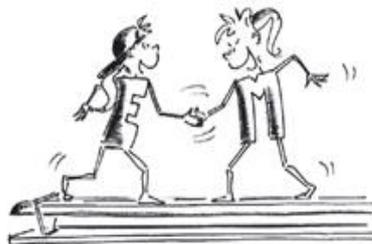
Exercice N°4



Avancer sur un banc posé sur des bâtons en lançant une balle et en la rattrapant.



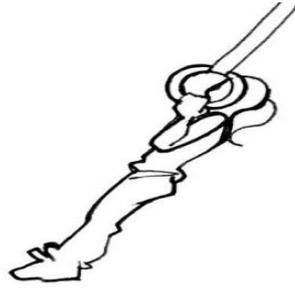
Bonus exercice



Par deux essayer de faire tomber l'autre avec une main.

Anneaux

Exercice N°1



Se tenir aux anneaux les bras pliés 5 secondes.

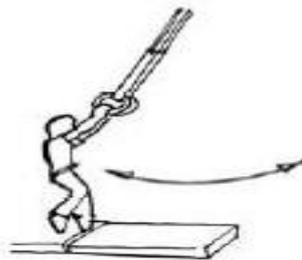
Exercice N°2



Se tenir aux anneaux et lancer une balle vers un partenaire



Exercice N°3



Se balancer trois fois en avant et en arrière

Exercice N°4



Se balancer puis atterrir sur un tapis posé derrière.



Bonus exercice



Se suspendre par les pieds aux anneaux.