Programme gymnastique à la maison
Semaine 3

Carpentras Gymnastique

Pré-poussines
Ecole de gym
Ludigym

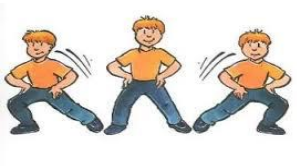
Echauffement
15" chaque élément


Courir sur place

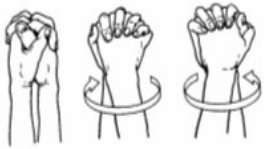

Talons fesses

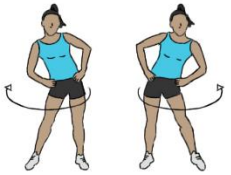

Montée de genoux


Courir jambes tendues


Pas chassés


Tourner la tête


Tourner les poignets


Tourner le bassin

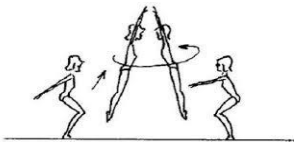

Incliner le buste sur les côtés

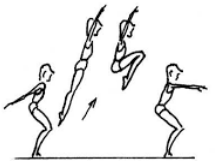

Descendre en fente de chaque côté

Préparation gymnique

Les sauts
3 fois chaque saut


Saut droit


Saut droit ½ tour


Saut groupé

Les maintiens
3 fois chaque maintien tenu 3"


Planche


Monter sur ½ pointe, pied au retiré


Y, pied dans la main

Gymnastique
3 fois chaque élément

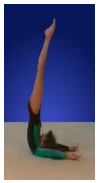
Chandelle avec les mains dans le dos



Chandelle sans les mains dans le dos



Chandelle bras aux oreilles



Pont jambes tendues, pieds serrés



Pont 1 jambe fléchie sur le genou



Pont 1 jambe tendue



Trépied Contre un mur



ATR ventre mur



ATR dos au mur



Assouplissement
30'' chaque position









