

Groupe Loisirs 1,2 et 3 et Minipouss

Déroulement de la semaine :

Une séance à réaliser à la maison Chaque semaine , ° un petit jeu a faire en famille

Consigne		L1/ minipouss	L2	L3
1	corde à sauter en avant jambes tendues	x15	x20	x25
2	Araignée alternance appuis droite gauche	x10	x12	x14
3	Petit placement du dos	10	15	15 jambes tendues
4	Assis dos droit battement jambes tendues	10 jambes Droite +10 jambes Gauche		
5	corde à sauter en arrières jambes tendues	x15	x20	x25
6	De la position de gainage pompe à l'éléphant jambes tendues	x10	x12	x16
7	ATR	x10	x10	x10
8	Chandelle + saut extention	x6	x8	x10
9	Assis les pieds contre une marche ou hauteur de 20 cm fermeture tronc jambes	2x10 sec	2x 15 sec	2 x 20sec
10	Grenouilles	20 sec	25 sec	30 sec