

Souvenirs actions OGG période covid



Jambes	J 44	N1 - N2 - N3
10 x 15 x 20 x		Assis, jambes fléchies dos droit tendre les jambes en croisant les genoux, les talons se soulèvent au sol. Ne pas aller trop vite.
3 x 20s 3 x 30s 3 x 40s		Sauat monter descendre sur pointes de pieds en restant en bas, le dos reste droit.
2 x 5 3 x 5 3 x 8		Chandelle remonter sans les mains puis faire un saut groupé et redescendre et chandelle.
2 x 30s 2 x 40s 2 x 50s		Fente en arrière une jambe puis l'autre.
3x 5x 8x (une jambe)		Sur un pied, sauter en faisant des quarts de tours 1 tour à droite + 1 tour à Gauche = 3 (poser le pied à la fin de Drot)
2 x 30s 2 x 40s 2 x 1 min		Courir en montant les jambes tendues devant (sur place ou en avançant) Gymnastes : utiliser correctement les bras Sauter en arrière le plus loin possible, faire une poussée complète des jambes. Gymnastes : faire attention à la réception, ne pas bouger.
8x 10x 15x		
Étirements		

