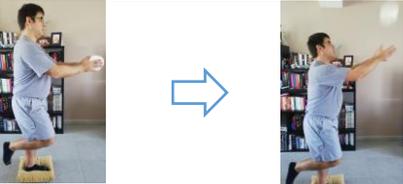


Exercices Maison

Exercices	I	II	A faire à la fin
	III		
1	 <p style="text-align: center;">Tenir la position Cuillère le + longtemps possible serrant un objet entre les ppieds</p>	 <p style="text-align: center;">Tenir la position Superman le + longtemps possible</p>	 <p style="text-align: center;">Grand écart et Ecrasement facial Tenir les position 60s les 2 positions</p>
2	 <p style="text-align: center;">(6 levés jambe + tendir 10s) faire avec la jambe droite et la gauche</p>	 <p style="text-align: center;">Assis les pieds levés. Venir faire toucher à droite puis à gauche l'objet. 10 mouvement lent.</p>	 <p style="text-align: center;">Grand écart antéro postérieur (Droite et Gauche) Tenir la position 60s</p>
3	 <p style="text-align: center;">Tenir sur une jambe 20s sur un coussin avec quelqu'un qui le lance une balle ou un autre objet (papier toilette, etc)</p>	 <p style="text-align: center;">ATR reussir à tenir 60s</p>	 <p style="text-align: center;">Fermeture Tenir la position 30s</p>
4	 <p style="text-align: center;">Tenir la chaise 60s</p>	 <p style="text-align: center;">Faire 10 saut sur place le + haut possible</p>	 <p style="text-align: center;">Le pont Tenir la position 10s et à faire 3 fois</p>