

Cours garçons semaine 1

Echauffement articulaires : nuque, épaules, coudes, poignets, bassin, genoux, chevilles.

A travailler : commencer à apprendre le renforcement musculaire en musique (Bruno Mars, la vidéo est en ligne)

Travail au sol :

Sauts : saut d'extension, saut tour complet (pour Kassandre Léon Alexandre Gaétan Nathan, Fabien, Trystan, Ethan et Enzo) saut demi-tour (pour les plus petits), saut en progression avant.

Pour Enzo, Kassandre, Alexandre, Gaétan, Trystan, Ethan, Fabien, Léon et Nathan : saut en progression avant saut tour complet **enchainé**.

Pour Raphaël, Augustin, Victor, Noé et Nathys saut en progression avant **enchainé** saut demi-tour.

Roulade avant pour les plus petits uniquement ! (Augustin Noé Nathys Raphaël et Victor). Il faudra voir pour Raphaël si elle passe bien c'est bon.

Contre un mur : placement de dos (vous verrez la vidéo) pour Augustin Noé Raphaël Nathys et Victor.

Toujours contre un mur : ATR (vous verrez la vidéo) pour Léon Ethan Gaétan Kassandre Fabien Nathan et Alexandre.

En théorie, pour Enzo, Trystan ça **passé sans mur**... Enzo s'il a de l'espace nous avons commencé à attaquer ½ valse.

Nouvelle notion , en vidéo, **planche**. c'est un élément de maintien.

Etirement :

Papillon

grenouille

Ecart facial