

Fente avant bras écart (avec 2 appuis)

Critère de réussite : je maintiens l'équilibre pendant 3 secondes.

Je réussis 3 fois de suite cette action.

Après mon équilibre réussi, je réalise un mini-enchaînement.



Planche écart bras jambes (avec 2 appuis)

Critère de réussite : je maintiens l'équilibre pendant 3 secondes.

Je réussis 3 fois de suite cette action.

Après mon équilibre réussi, je réalise un mini-enchaînement.



Accroupi bras écart sur pointes

Critère de réussite : je maintiens l'équilibre pendant 3 secondes.

Je réussis 3 fois de suite cette action.

Après mon équilibre réussi, je réalise un mini-enchaînement.



Sur 1 pied, bras tendus écart

Critère de réussite : je maintiens l'équilibre pendant 3 secondes.

Je réussis 3 fois de suite cette action.

Après mon équilibre réussi, je réalise un mini-enchaînement.

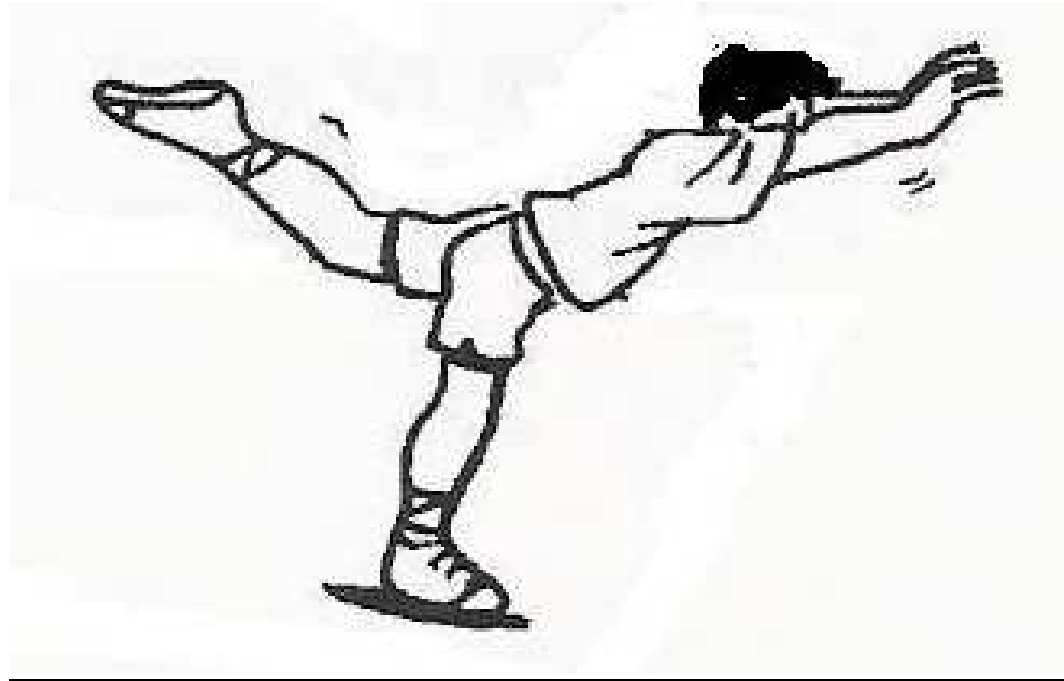


Planche sur un pied

Critère de réussite : je maintiens l'équilibre pendant 3 secondes.

Je réussis 3 fois de suite cette action.

Après mon équilibre réussi, je réalise un mini-enchaînement.

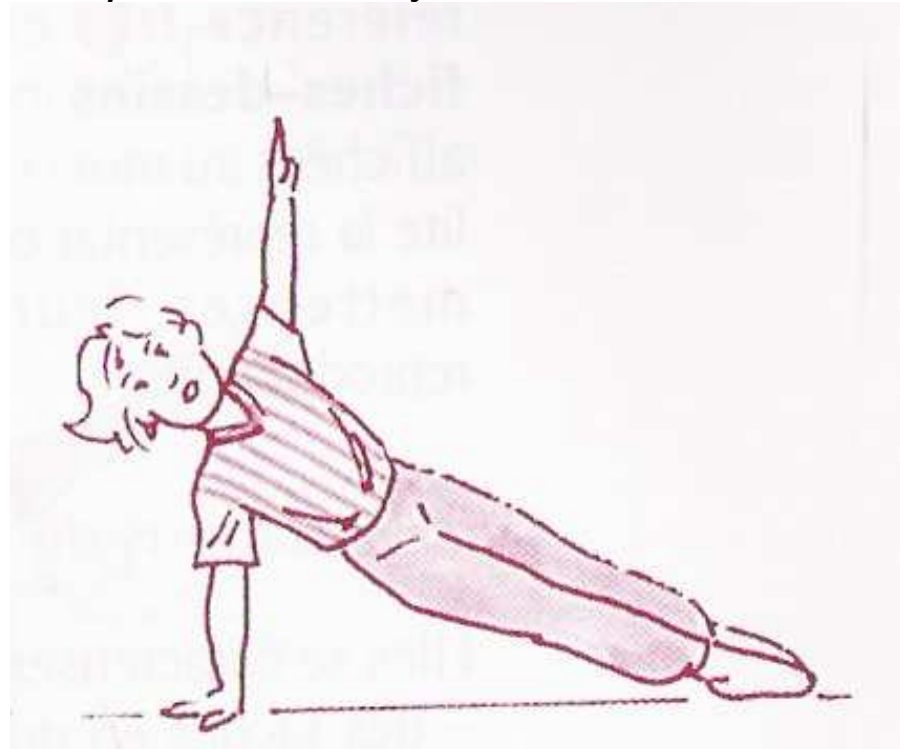


Avec 2 appuis au sol (équilibre latéral)

Critère de réussite : je maintiens l'équilibre pendant 3 secondes.

Je réussis 3 fois de suite cette action.

Après mon équilibre réussi, je réalise un mini-enchaînement.

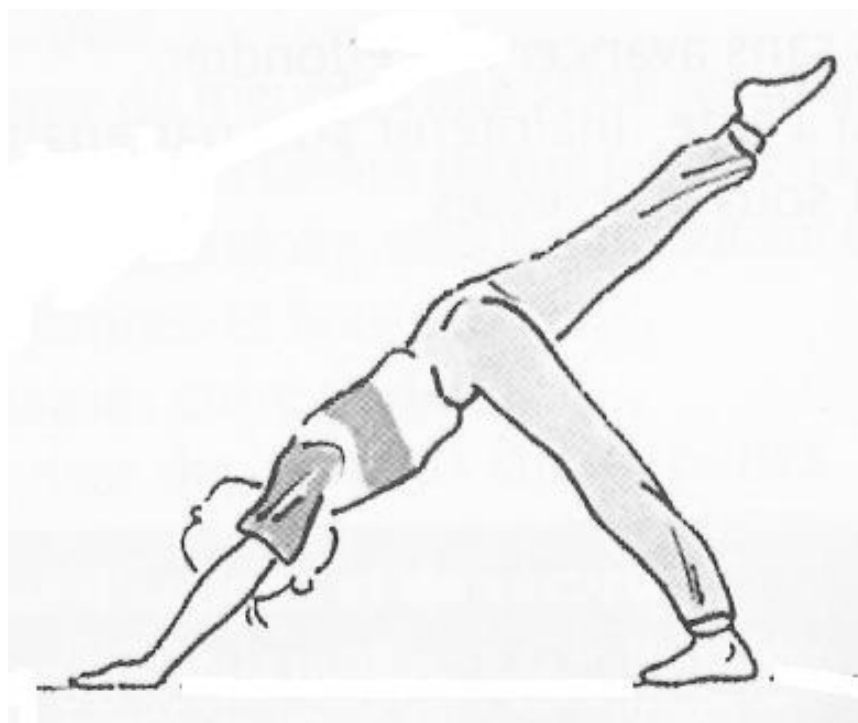


Avec 3 appuis au sol, jambe tendue levée (i)

Critère de réussite : je maintiens l'équilibre pendant 3 secondes.

Je réussis 3 fois de suite cette action.

Après mon équilibre réussi, je réalise un mini-enchaînement.



Assis jambes tendues levées

Critère de réussite : je maintiens l'équilibre pendant 3 secondes.

Je réussis 3 fois de suite cette action.

Après mon équilibre réussi, je réalise un mini-enchaînement.



Planche sur un genou avec appuis 2 mains

Critère de réussite : je maintiens l'équilibre pendant 3 secondes.

Je réussis 3 fois de suite cette action.

Après mon équilibre réussi, je réalise un mini-enchaînement.

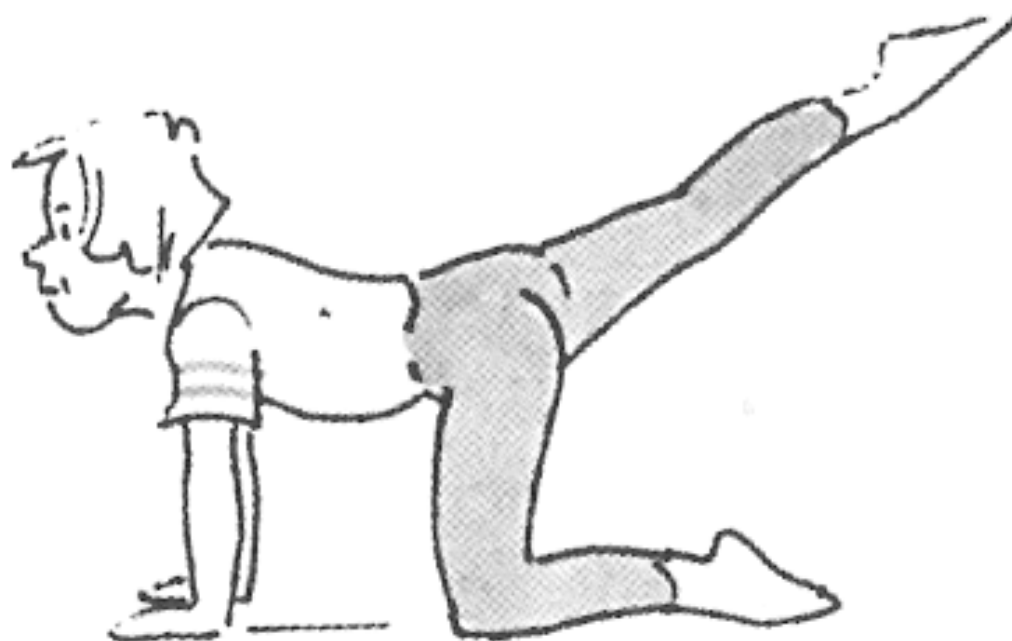
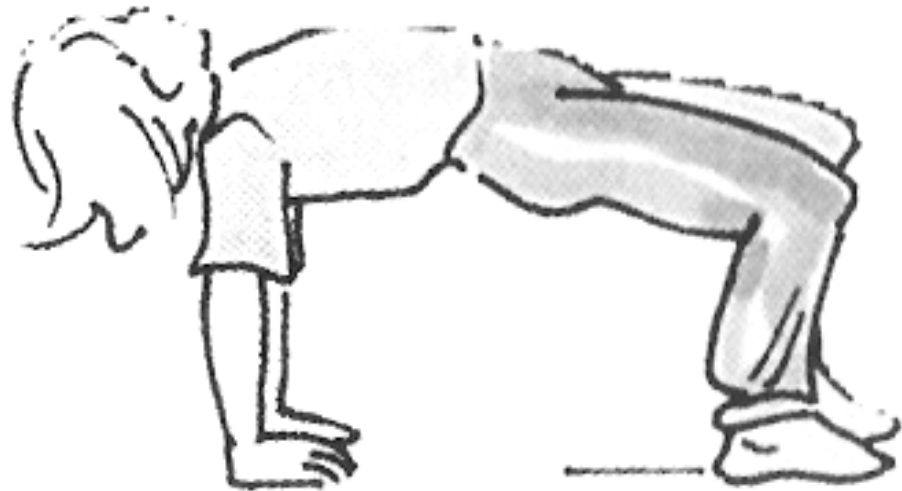


Planche inversée avec 4 appuis

Critère de réussite : je maintiens l'équilibre pendant 3 secondes.

Je réussis 3 fois de suite cette action.

Après mon équilibre réussi, je réalise un mini-enchaînement.

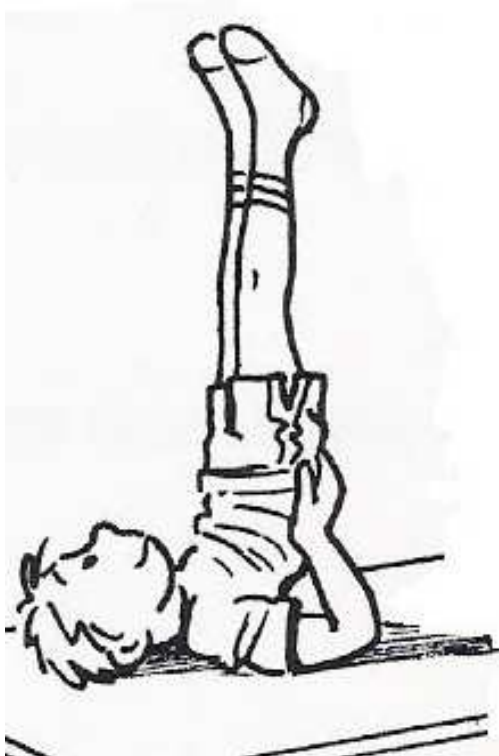


Chandelle

Critère de réussite : je maintiens l'équilibre pendant 3 secondes.

Je réussis 3 fois de suite cette action.

Après mon équilibre réussi, je réalise un mini-enchaînement.



Appui tendu renversé

Critère de réussite : je maintiens l'équilibre pendant 3 secondes.

Je réussis 3 fois de suite cette action.

Après mon équilibre réussi, je réalise un mini-enchaînement.

