

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.



Sur un pied bras 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.



Accroupi 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.

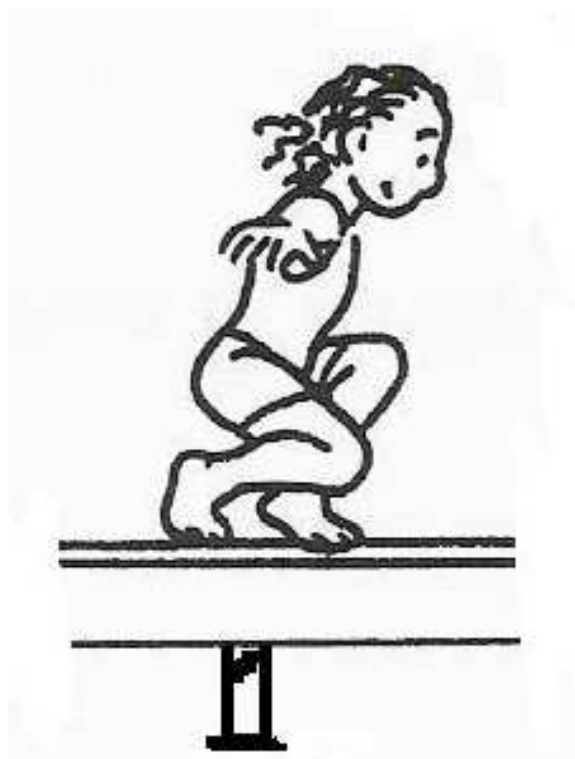


Planche écart sur le côté de la poutre

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.

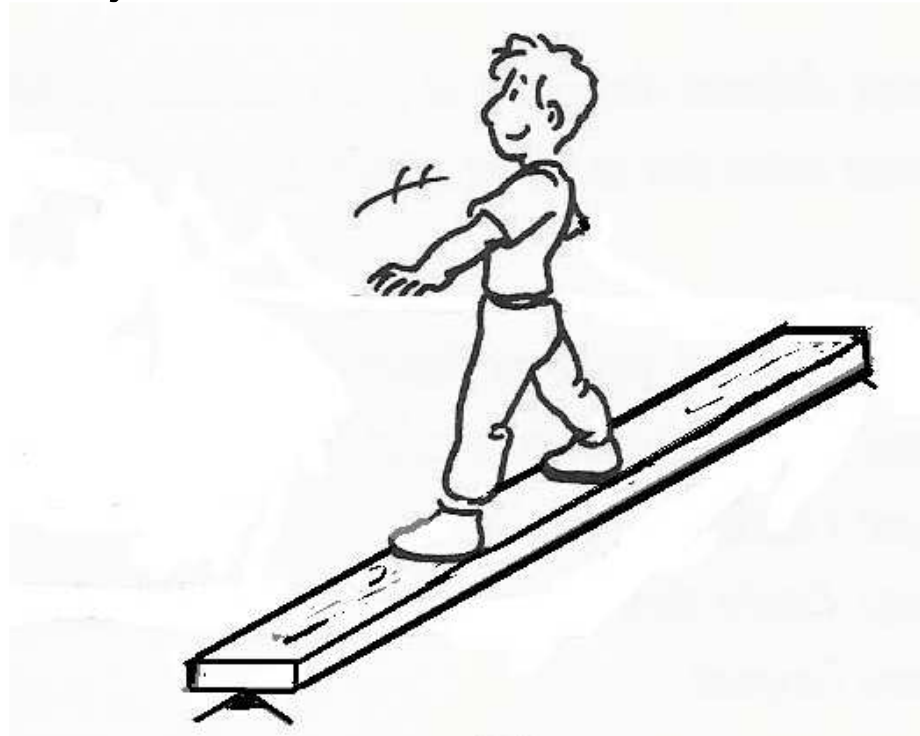


Planche sur un pied

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.

