Aérobie | Course de pneus | 1*



Temps : 60 secondes

- Genoux légèrement fléchis
- Faire de grands pas latéraux

- Accélérer le rythme, le ralentir
- Augmenter ou réduire l'écart entre les jambes
- Inclure des mouvements différents du haut du corps, des bras, de la tête, au choix

RETOUR

© Mars 2014

Aérobie | Sauts étoiles | 2



Temps : 30 secondes

- Commencer en position droite
- Sauter le plus haut possible en écartant les bras et les jambes (en étoile)
- Revenir en position droite

- Commencer en position accroupie et atterrir en position droite
- Commencer en position accroupie et atterrir en position accroupie

RETOUR

© Mars 2014

Aérobie | «Springs-bottine» | 5



Temps : 60 secondes

- Genoux fléchis, corps incliné et tourné sur le côté
- Sauter et faire une rotation de 180°
- Regarder toujours vers l'avant

- S'abaisser le plus bas possible et se relever entre les sauts
- Écarter les jambes
- Varier la position des pieds

RETOUR

© Mars 2014

Aérobie | Skieur alpin | 4*



Temps : 60 secondes

- Genoux fléchis et corps incliné vers l'avant
- Faire du ski alpin en imaginant des virages à gauche et à droite
- Garder la position accroupie

- Étendre les bras vers l'avant, au-dessus de la tête, etc.
- Écarter les jambes
- Faire de très longs virages ou de petits virages

RETOUR

© Mars 2014

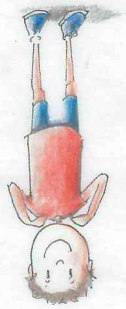
© Mars 2014

- Varier la vitesse d'exécution
- Faire l'orde inverse ou le tout dans le désordre
- Ajouter d'autres parties du corps

RETOUR

Temps : 30 secondes

- Commencer en position droite
- Toucher dans l'ordre : la tête, les épaules, les genoux et les orteils
- Faire le tout rapidement



Aérobie | «Tête, épaules, genoux…» | 2*

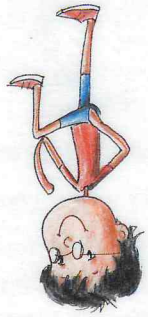
© Mars 2014

- S'abaisser le plus bas possible, se relever
- Écarter les jambes
- Se déplacer (côté, avec bonds)

RETOUR

Temps : 60 secondes

- Fléchir le genou et le coude opposés afin qu'ils se touchent



Aérobie | opposés | 5*