Habileté L'Orbite **5***



Temps : 60 secondes
(30 secondes par jambe)

- Faire trois tours sur soi-même
- Fermer les yeux puis garder l'équilibre sur une jambe

- Faire plus ou moins de tours
- Faire l'exercice les yeux ouverts
- Changer la position des bras (devant, derrière, le long du corps, etc.)

RETOUR

© Mars 2014

Habileté Aller toucher le sol sur un pied **3**



Temps : 60 secondes
(30 secondes par jambe)

- En équilibre sur une jambe
- Incliner le corps vers l'avant
- Essayer de toucher le sol avec la main

RETOUR

© Mars 2014

Habileté Fentes latérales (avec mains) **2***



Temps : 60 secondes
(30 secondes par jambe)

- Débuter en ayant les jambes écartées et le corps bien droit
- Faire une fente latérale d'un côté puis de l'autre
- Apposer les mains l'une contre l'autre et pousser

- Augmenter le temps de l'exercice pour chacune des jambes

RETOUR

© Mars 2014

Habileté Cercles en folie (rotation des bras) **6**



Temps : 30 secondes

- Corps bien droit, élever les bras de chaque côté du corps
- Faire des rotations (cercles)

- Rotations vers l'avant, arrière, différentes
- Grands cercles, petits cercles, etc.
- Faire l'exercice les yeux fermés

RETOUR

© Mars 2014

Habileté Fentes aux bras allongés **5**



Temps : 30 secondes

- Faire un grand pas vers l'avant et abaisser le corps le plus près du sol
- Élever les bras au-dessus de la tête
- Changer de côté à chaque répétition

- S'abaisser le plus bas possible
- Écarter les jambes
- Changer la position des bras (devant, derrière, le long du corps, etc.)

Habileté Nager le crawl sur un pied **2**



Temps : 60 secondes
(30 secondes par jambe)

- En équilibre sur une jambe
- Incliner le corps vers l'avant
- Avec les bras, imiter le mouvement de nage

- Changer de style de nage
- Faire l'exercice les yeux fermés ou sur la pointe des pieds

RETOUR

© Mars 2014