

Temps : 30 secondes

- Commencer debout
- Élever les bras au-dessus de la tête et écarter les jambes en même temps

- Inverser l'élévation des bras avec l'écartement des jambes

RETOUR

© Mars 2014



Temps : 60 secondes

- Genoux légèrement fléchis
- Les mains tiennent une corde à danser imaginaire

- Sauter sur une jambe seulement
- Sauter sur une jambe en alternance
- Accélérer le rythme, le ralentir

Aérobie | Sauts du boxeur | 1

Aérobie — Le manège — 3*



Temps : 60 secondes

- Genoux fléchis et corps bien droit
- Abaisser et relever le corps (comme dans une montagne russe)

- Étendre les bras vers l'avant, au-dessus de la tête, etc.
- Rester longtemps en bas, au milieu, etc.
- Écarter les jambes

RETOUR

© Mars 2014

Aérobie — Skieur de «bonds» — 4



Temps : 60 secondes

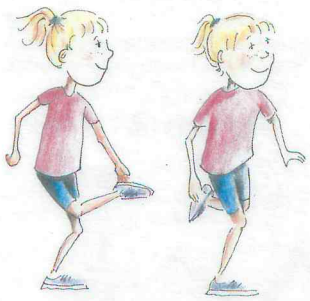
- Genoux légèrement fléchis et corps bien droit
- Faire du ski de fond en bondissant de foulée en foulée
- Pied et bras devant opposés

- S'abaisser le plus bas possible, se relever
- Écarter les jambes
- Même côté (pied et bras devant)

RETOUR

© Mars 2014

Aérobie — «Gumboots» — 6*



Temps : 60 secondes

- Genoux légèrement fléchis et corps bien droit
- Toucher le pied droit avec la main gauche devant soi et toucher le pied gauche avec la main droite derrière soi
- Inverser et répéter

- Varier la vitesse d'exécution (lent vers rapide)

RETOUR

© Mars 2014

Aérobie — Squats sautés — 6



Temps : 30 secondes

- Commencer en position accroupie
- Sauter le plus haut possible en élevant les bras au-dessus de la tête
- Revenir en position accroupie

- Écarter ou coller les jambes
- Sauter simplement à l'aide d'une jambe
- Sauter sans balancer les bras

RETOUR

© Mars 2014