

Appui renversé roulé

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre les tapis l'un après l'autre dans la longueur afin de former une piste.

Matériel:

- 4 petits tapis

Exercice:



De la position debout, balancer les bras vers le haut avec la jambe libre, aller poser les mains au sol (poser les mains loin vers l'avant), donner une impulsion avec la jambe d'appui, et amener la deuxième jambe aussi vers le haut, à côté de l'autre pour arriver en appuis renversé (tension dans tout le corps), le regard vers le sol. Fléchir les bras, menton contre la poitrine avant de rouler en avant avec le dos rond («rentrer le ventre»). Rouler le la nuque et le dos puis se relever sans utiliser les mains.

Variante: Commencer par faire l'appui renversé contre le mur, puis faire l'exercice avec l'aide l'un partenaire (tenir les jambes).