

APPRENDRE LA ROUE CHEZ SOI



Départ et arrivée :

→ EN FENTE :



Jambe arrière, buste et bras aligné, regard vers l'avant, bras collé aux oreilles

→ Placement des mains :



Pied gauche devant=main droite regarde la main gauche
Pied droit devant=main gauche regarde la main droite

Exercices	Photo	Répétition	Consignes
Exercice N°1		X3 Aller-retour	Saut de lapin par-dessus un banc. Puis faire la même chose les pieds alternatif
Exercice N°2		X3	Roue en étoile sur un cercle ou demi-cercle (avec une corde)
Exercice N°3		3X10s	Ventre au mur, jambe écartée. Travail de la position du milieu de la roue
Exercice N°4		X3	Roue contre un mur (ventre contre le mur)
Exercice N°5		X3	Roue départ sur une hauteur arrivé au sol (départ sur un matelas, arrivé au sol)
Exercice N°6		X3	Roue les mains sur une petite hauteur. Poser une main après l'autre puis passer 1 jambe après l'autre de l'autre coté
Exercice N°7		X3	Roue entre deux matelas ou dans un couloir

