

Ramper dessous

Position d'équilibre A



Consignes

Position initiale : les mains et les orteils sur le sol

Genoux : fléchis à 90 degrés et au-dessus du sol

Hanches : le dos bien droit

Bras : en extension sous les épaules, les mains à plat sur le sol

Tête : le regard vers le sol

Position d'équilibre B



Consignes

Position initiale : assise au sol

Pieds : au sol

Genoux : fléchis à plus de 90 degrés

Hanches : les fesses légèrement au-dessus du sol

Bras : allongés bien droit, les mains à plat sur le sol

Tête : le regard droit devant