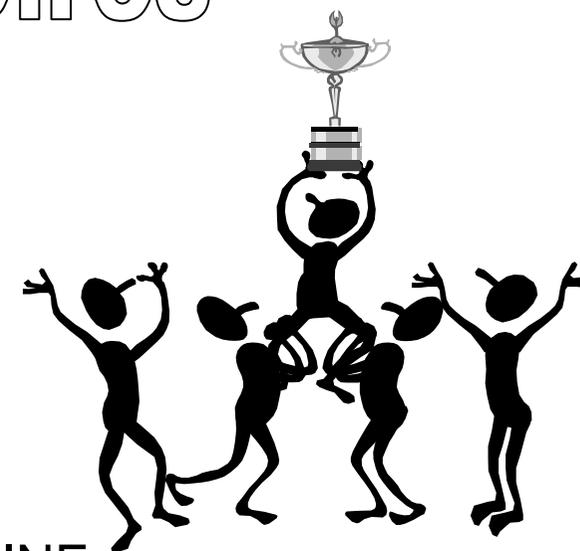


Collaborer aux agrès

Exercices préparatoires

Principes de base

1. « Plus tu saisis tôt, moins tu auras besoin de force »
2. !!! Dos droit – bassin s'abaisse !!!
3. Si possible toujours 2 pour aider
4. Se tenir près du partenaire
5. Etre présent jusqu'à ce que le mouvement soit TERMINE
6. Ne JAMAIS tenir sur une articulation ou dans le creux des reins !!!



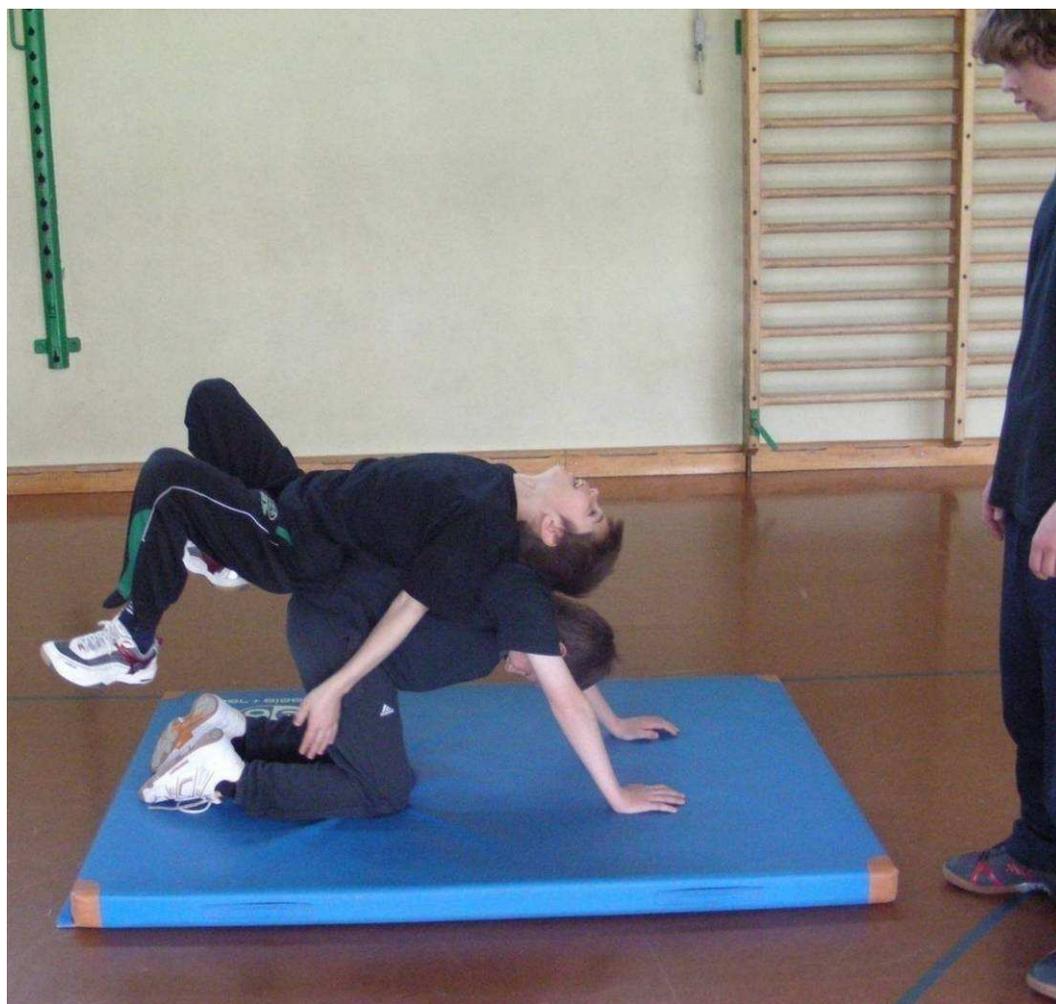
Equilibre



A et B « balancent » doucement » C qui fait la planche sur le mouton

En voyage

A à 4 pattes ; B « dos contre dos » ; A avance, B tente de tenir en équilibre



La brouette



!!! Prise au-dessus des genoux !!!



Dos à dos

A bouge (avant-arrière), pieds fixes au sol ; B « sent » et suit A

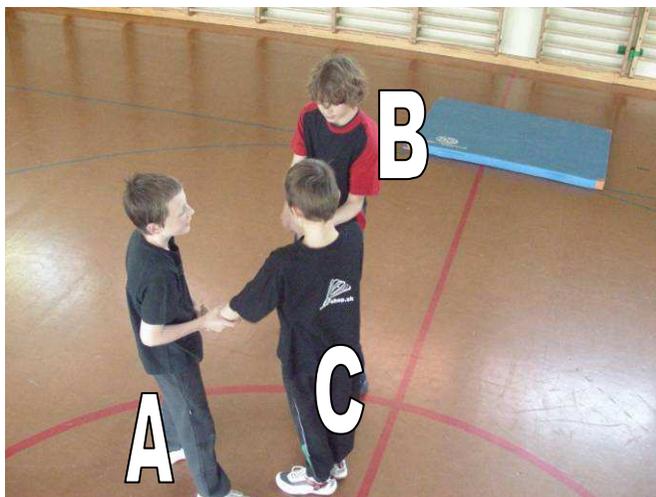


Le maître et son chien

A et B courent côte à côte ; à un signal (optique ou visuel), ils stoppent ;
« le maître » adopte une position que « son chien » doit reproduire.



La balance



A et B tiennent C par la main-poignet (donner la main et tenir au poignet avec l'autre main) ; ils « balancent » C d'avant en arrière en le tenant ainsi. !!C : pieds fixes au sol !



La planche



C, entre A et B se laisse tomber en avant ; A et B le retiennent et l'accompagnent jusqu'en bas : 1 bras au niveau des épaules, l'autre au niveau des hanches-ventre. A +B relèvent C. Idem en arrière.

!!! TAPIS !!!

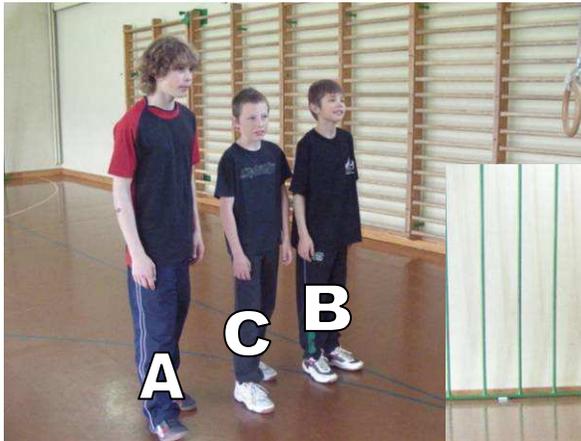


Surprise

A, B, C courent lentement côte à côte.

Soudain, C (qui est au milieu) se laisse aller en avant (ou arrière).

A + B doivent le retenir (même technique que « la planche »).



Tarzan

Par équipe : chacun son tour
se croche à la corde et se
balance jusqu'au caisson.

Quelle équipe réussit la 1^{ère} à
se trouver tous sur le caisson ?



AIDE ET COLLABORATION
SOUHAITEE !



Suspendu aux anneaux

A : suspendu aux anneaux, « horizontalement », tenu aux chevilles par B



Minitramp - caisse



A chaque minitramp, qqn. tient
la main des « sauteurs » et
« assure » derrière le dos.

La pression des mains

A guide B, mains contre mains, par « pressions-détente »



Le miroir des mains

A suit les mains de B, en miroir

