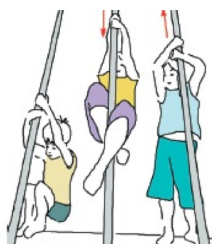


## Entraîner la force des bras

### Evaluation 3P :

Se tenir aux perches bras fléchis, descendre depuis le caisson bras fléchis, grimper sur le caisson à l'aide des perches.

Il est nécessaire de continuer à entraîner le grimpe de perches en 5-6P et d'essayer de monter plus haut.



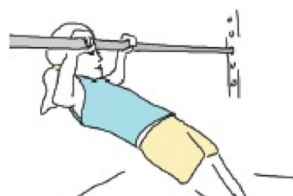
D'autres exercices permettent d'entraîner la force des bras :



Grimper aux **espaliers**, traverser les espaliers **bras fléchis** ; se maintenir sur un pied lors de la traversée.

Se tenir bras fléchis à la **barre fixe**.

Se balancer aux **anneaux** ou à la **grande corde** ; partir depuis un banc



Se tirer à deux bras en-haut d'un **banc** : varier l'inclinaison

Traverser les **barres asymétriques** en se tenant sous la barre haute



Ne pas répéter trop longtemps ces exercices mais le faire régulièrement !!!!