

CURTSY SQUATS+BRAS



STEP 1 Croiser l'appui derrière la jambe avant de façon à avoir le genou arrière qui dépasse le plan du pied avant

SIMULTANEMENT

Déplacer les bras en position A ou B ou C

LENT → VITE



OU



OU



STEP 2 Décroiser l'appui pour revenir en position de départ

SIMULTANEMENT

Déplacer les bras pour revenir en position de départ

COMPLEXIFICATION

- Modification du sens de rotation des bras (tous les x cycles, tous les cycles)

SIMPLIFICATION

- Reverse Lunges

WALKING LUNGES+BRAS



STEP 1 Déplacer un appui vers l'avant jusqu'au contact genou arrière au sol

SIMULTANEMENT

Déplacer les bras en position A ou B ou C

LENT → VITE



OU



OU



STEP 2 Ramener l'appui vers l'avant pour revenir en position de départ et transitionner directement vers un autre appui avant

SIMULTANEMENT

Déplacer les bras pour revenir en position de départ et enchaîner avec le mouvement suivant

COMPLEXIFICATION

- Modification du sens de rotation des bras (tous les x cycles, tous les cycles)

SIMPLIFICATION

- Lunges simple sans marcher

REVERSE LUNGES+BRAS



STEP 1 Déplacer un appui vers l'arrière jusqu'au contact genou arrière au sol
SIMULTANEMENT
Déplacer les bras en position A ou B ou C

LENT → VITE



OU



OU



STEP 2 Ramener l'appui vers l'avant pour revenir en position de départ
SIMULTANEMENT
Déplacer les bras pour revenir en position de départ

COMPLEXIFICATION

- Modification du sens de rotation des bras (tous les x cycles, tous les cycles)
- Alternier Lunges avant et Reverse

SIMPLIFICATION

- Lunges

SINGLE TAPS



STEP 1 Sauter pour décoller les appuis du sol afin de produire une tape sur les cuisses pendant la suspension

COMPLEXIFICATION

- Enchaînement en séries
- Double Taps
- Triple Taps

SIMPLIFICATION

- Sans saut mais en levant une jambe (d'abord la même puis alternativement)