

INCH WORM

LOGE POSTERIEURE



STEP 1 Amener les mains au plus près des appuis

STEP 2 Avancer les mains pour venir s'établir en planche

STEP 3 Depuis la planche, repousser avec les mains pour revenir au plus près des appuis et en position de départ

COMPLEXIFICATION

- Serrer les appuis au maximum
- Surélever les appuis pieds

SIMPLIFICATION

- Ecarter les appuis
- Plier les jambes

INCH WORM WALK

LOGE POSTERIEURE



STEP 1 Amener les mains au plus près des appuis

STEP 2 Avancer les mains pour venir s'établir en planche



STEP 3 Depuis la planche, ramener les appuis au plus près des mains

COMPLEXIFICATION

- Enchaîner déplacements avant et arrière en gardant les jambes tendues

SIMPLIFICATION

- Ecarter les appuis
- Plier les jambes

BOTTOM SQUAT FULL ROTATION

HANCHES
THORACIQUE
ROTATION
EPAULES

DECOMPOSE



STEP 1 Position de Squat profond, relâché. Regard vers l'avant et bras à l'intérieur des genoux



STEP 2 Rotation externe avec l'épaule opposée à la main au sol. Chercher le plafond avec le coude puis déplier le bras vers le plafond, paume ouverte et regard sur la main

COMPLEXIFICATION

- Sans utiliser l'appui main opposé

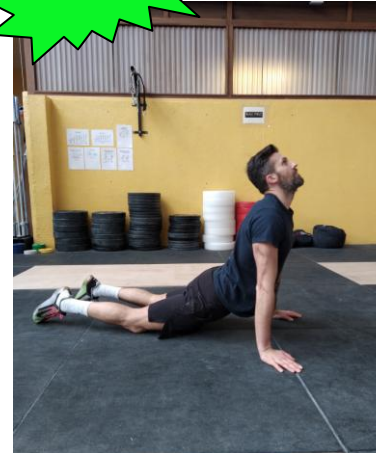
SIMPLIFICATION

- Surélever les appuis pieds
- Avec bras à l'horizontale

UP DOG TO PRAYER

LYCEE ?
THORACIQUE
FLEX-EXT
EPAULES

RESPIRE



STEP 1 Bras tendus, jambes au sol bassin relâché qui tend vers le sol, extension thoracique et de la tête, regard vers le plafond



STEP 2 Rentrer la tête et enrouler la colonne. Repousser avec les bras alors que le bassin s'engage vers l'arrière. S'établir bras tendus, tête dans le prolongement, pousser le bassin vers l'arrière

COMPLEXIFICATION

- Up Dog to Down Dog (Chien tête en haut vers Chien tête en bas)

SIMPLIFICATION

- Poser les genoux sur les Up Dog