

**PROPRIOCEPTION TERRE**



Squat terre au sol (selon habitude mais en essayant d'être + sur l'arrière)



Squat sumo saut



Equilibre terre sur waff, varier angle cuisses



Appui arrière (terre), explorer espace avant



Marcher ancré (flexion + pose talon) + idem avec élastique autour genoux



S'asseoir : descendre doucement, effleurer et s'asseoir



Appui mur : descendre doucement jusqu'à appui tout dos, effleurer



Squat terre, limite déséquilibre arrière. Remonter. Si impossible, roulade arrière

Exercices de type flexion debout dans la zone d'aisance (pas de perte de coordination) et à sa limite arrière. Je cherche à rester équilibré donc gainé. Quand je n'arrive plus à récupérer mon équilibre par la force (cuisses et fessiers contractés), je coordonne de manière à enrayer vers l'arrière (> roulade arrière sans extension du corps ni mains posées bras tendu).



Divers exercices de flexion-extension



Départ assis sur une chaise, je me lève de 20cm et redescend en contrôlant. A la dernière répétition, je saute.



Je passe sous puis sur un obstacle d'environ 1m de haut. Si je n'ai pas d'obstacle, j'alterne passages bas et poussées hautes.



Depuis position de départ ancrée, je me déplace en pas chassés, à gauche, à droite, devant, derrière.

**+ course en ancrage : fixer / rouler / pousser**