

5) GAINAGE (15 secondes à 1 minute, à augmenter progressivement)



Tendre 1 jambe puis l'autre

- La chaise
Dos contre 1 mur



Tendre 1 bras puis l'autre

- Le serpent

Ramper plat ventre en coordonnant le bras gauche avec le genou droit et inversement (cf vidéo jointe).



Superman :
Tendre bras droit et jambe gauche puis bras gauche et jambe droite.



Pour les planches de gainage, respecter la courbure de votre enfant.



La banane : en appui sur le ventre, décoller le haut du buste, les bras et les jambes.

Vous pouvez poser 1 peluche sur son dos et elle ne doit pas bouger.

Variations : Mouvements de bras (~~gauche~~, haut bas)

// de jambe