

Les 12 planches

- 1) sur les mains** : sur les pointes de pieds, bras tendus, mains sous les épaules, le corps forme une ligne.
- 2) sur les coudes** : sur les pointes de pieds, coudes sous les épaules, avant-bras parallèles, le corps forme une ligne.
- 3) latérale** : sur la tranche du pied, sur un avant-bras, coude sous l'épaule, le corps forme une ligne.
- 4) mains ↔ coudes** : passage de la planche mains à la planche coudes, une main à la fois.
- 5) spider-man** : planche mains, écarter les pieds et les mains au maximum, puis descendre au ras du sol.
- 6) coude-genou** : départ planche latérale, main derrière la tête, coude vers le haut, monter le genou vers le coude, garder le corps en ligne droite.
- 7) mobile** : départ planche mains, pieds écartés, déplacer main droite et pied droit ensemble vers la droite, puis main gauche et pied gauche vers la gauche.
- 8) à 1 bras** : départ planche coudes, placer un bras le long du corps, garder la position initiale des épaules.
- 9) sautée** : départ planche mains, pieds joints, sauter sur les pieds de gauche à droite, garder le corps en ligne droite.
- 10) balançoire** : départ planche coudes, basculer les hanches vers la gauche, puis vers la droite, garder la forme du corps.
- 11) sur 1 jambe** : départ planche coudes, lever une jambe tendue, puis l'autre.
- 12) croisée** : départ planche mains, lever le genou vers le coude opposé, tourner la tête, garder la forme du corps.