



- 1)** Très dynamique : 50 **tirages bras gauche** qui vient croiser on commence face à l'élastique et tourne vers la gauche



- 2)** Très dynamique : 50 **tirages bras droit** qui vient croiser on commence en se tournant vers la gauche de l'élastique et tourne vers la gauche



- 3)** 3 fois : 10 Flexion, **Impulsion**  
les pieds qui tournent vers la gauches (la tête et le buste restent de face )

- 4)** 3 fois **10 impulsions**  
bras gauche devant, bras droit derrière, sauter en inversant les bras (droit devant, gauche derrière), et revenir avec bras gauche devant et bras droit derrière en sortie



- 5)** 3 fois **10 impulsions ½ tour**  
bras gauche devant, bras droit derrière, sauter en inversant les bras (droit devant, gauche derrière), et revenir avec bras gauche devant et bras droit derrière en sortie



- 6)** 3 fois **10 impulsions ½ tour croisé** :  
Faire un demi-tour en l'air et arriver jambe croisées (jambe gauche devant).  
Revenir en sautant ( et en décroisant )



- 7)** 3 fois **Arabesque sur le pied droit**  
pendant 10 secondes sans bouger le pied au sol



- 8)** 3 fois **Arabesque sur le pied gauche**  
pendant 10 secondes sans bouger le pied au sol

- 9)** 10 fois : Ubo sur spinner max de rotation (sur jambe droite, on tourne en arrière jambe croisée)



- 10)** 10 fois : sur le spinner, faire une arabesque en avant sur le pied gauche, objectif 5 tours



- 11)** 10 fois : sur le spinner, faire une arabesque en arrière sur le pied droit, objectif 5 tours



- 12)** 3 fois sur chaque pied , 10 secondes position Arabesque, 10 secondes Sideway (photo), 10 secondes 10 secondes en assise attrapée

**13)** 3 fois : Assise pied gauche sur le spinner, objectif 6 tours



**14)** 3 fois : Assise pied droit sur le spinner, objectif 6 tours



**15)** 3 fois sur un coussin gonflable : maintenir la position de rotation pendant 10 sec sur le pied droit, avec la jambe gauche croisée devant, les bras maintenus croisés



**16)** 3 fois sur un coussin gonflable : maintenir la position de rotation pendant 10 sec sur le pied gauche, avec la jambe droite levée devant, les bras maintenus croisés



**17)** 3 fois sur un coussin gonflable : maintenir la position arabesque pied droit pendant 10 sec  
Les bras et les deux jambes tendues

**18)** 3 fois sur un coussin gonflable : maintenir la position arabesque pied gauche pendant 10 sec  
Les bras et les deux jambes tendues

**19)** 3 fois sur un coussin gonflable : maintenir la position assise pied droit pendant 10 sec  
Les bras et la jambe libre tendue



**20)** 3 fois sur un coussin gonflable : maintenir la position assise pied gauche pendant 10 sec  
Les bras et la jambe libre tendue



**21)** 3 fois : maintenir la position Y en tenant le pied droit pendant 10 sec  
Les bras et les jambes tendues



**22)** 3 fois : maintenir la position Y en tenant le pied droit pendant 10 sec  
Les bras et les jambes tendues



**MaxSkater**  
Pour ceux qui travaillent l'axel

**23)** ½ tour, ½ tour, Max de rotation avec bras et jambes croisés  
exemple de position de rotation : <https://photos.app.goo.gl/vZDeteRW7DQT1Y296>

**24)** 10 fois, enchaîner de manière dynamique et continue :  
2 tours en arrière sur le pied droit > Max rotation en l'air jambe croisée > réception sur le pied droit > 2 tours sur pied droit > Max rotation en l'air jambe croisée > réception sur le pied droit



**25)** Elastique dans le dos accroché aux deux mains en tournant et en se déplaçant vers l'avant par rotation: gauche droite gauche droite gauche AXEL (ou plus)

exemple : [https://www.instagram.com/p/B-uZbyyqsDt/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/B-uZbyyqsDt/?utm_source=ig_web_copy_link)

