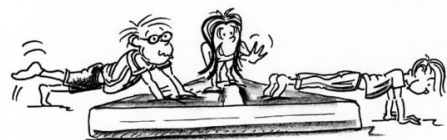


Sauts en cascade – Postes annexes: Appuis faciaux

L'objectif de cet exercice est de renforcer les muscles du tronc et d'améliorer ainsi la tenue globale du corps. Si les appuis faciaux sont effectués de manière dynamique, les extenseurs des bras se renforcent efficacement.

Les nombreuses variantes d'appuis faciaux permettent aux élèves d'individualiser leur programme en fonction de leur niveau.



Niveau	Position initiale	Exercice
1	Pieds sur le sol, mains sur l'AirTrack	Bras tendus, soulever une jambe après l'autre
2	Pieds et mains sur le sol (surface stable) ou sur l'AirTrack (surface instable)	Déplacer le poids du corps sur le bras gauche, puis sur le droit, en soulevant légèrement la main
3	Pieds sur l'AirTrack, mains sur le sol	Appuis faciaux dynamiques

Remarques:

- Le corps reste gainé durant tout l'exercice, le nombril «tiré» vers la colonne vertébrale.
- Les mains sont placées sous les épaules, la tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Source: Melanie Keller, monitrice J+S Gymnastique aux agrès