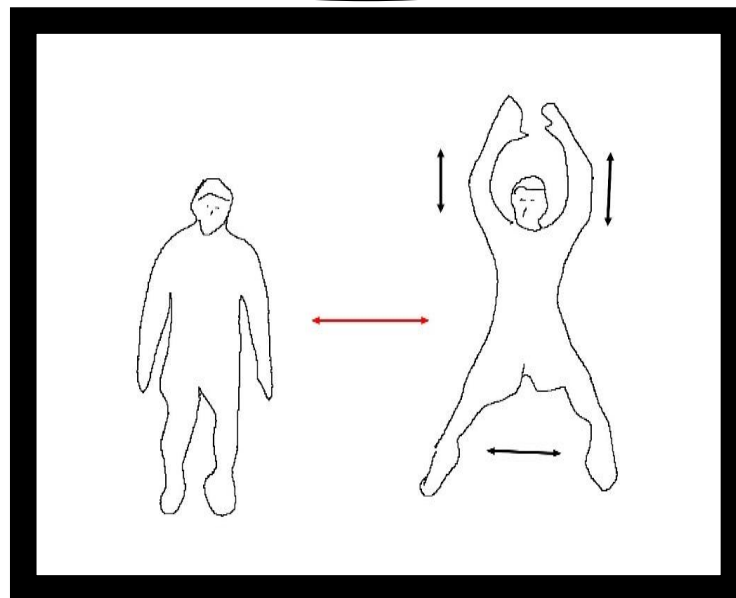


**Fiche-exercice #3 : Jumping Jack**

Position de départ:

- Debout jambes tendues, pieds serrés, bras le long du corps



ATTENTION:

- Rester bien gainé (fesses serrées, abdos contractés) et ne pas creuser le dos
- Rester "souple" sur les jambes (ne pas verrouiller les genoux) et ne pas trop écarté les pieds

Consigne:

- De la position de départ, réaliser un petit saut pour écarté les jambes (un peu plus que la largeur des épaules)
- Dans le même temps: monter les bras aux oreilles
- Revenir à la position de départ et ainsi de suite

Remarque:

- Inutile de sauter trop haut
- Vous pouvez augmenter la difficulté en augmentant le rythme des mouvements