

Défi sportif n°2 : jumping Jacks

Objectif : Réaliser l'exercice de son choix le plus de fois possible en 30 sec

Exercice

Jumping Jacks



Consignes

- ✓ Position de départ : pieds serrés, bras le long du corps
- ✓ Effectuer un saut pour venir écarté les pieds au-delà de la ligne de hanches et monter les bras au-dessus de la tête dans le même temps
- ✓ Faire de nouveau un saut pour revenir à la position de départ : pieds serrés et bras contre sois

- ➔ Respirer de façon régulière
- ➔ Si le saut est impossible : garder le mouvement des bras et ne bouger qu'une jambe sur deux de façon aléatoire

Predator Jacks



Idem Jumping Jacks + Squat

- ✓ Position de départ : pieds serrés, bras le long du corps
- ✓ Effectuer un saut pour venir écarté les pieds au-delà de la ligne de hanches, faire une **flexion** et monter les bras au-dessus de la tête dans le même temps
- ✓ Faire de nouveau un saut pour revenir à la position de départ : pieds serrés et bras contre sois

- ➔ Respirer de façon régulière
- ➔ Sur la **flexion** : réaliser un squat, poids dans les talons et fesses vers l'arrière
- ➔ Si le saut est impossible : garder le mouvement des bras et bouger la jambe à droite pour effectuer la flexion avant de revenir en position de départ. Effectuer la même chose à gauche.