

POSITION DE BASE - U12 APPRENTI

PHASE 1

1- POSITION DORSALE

Corps en extension avec le visage, la poitrine, les cuisses et les pieds à la surface. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées.

La tête (les oreilles spécifiquement), hanches, et chevilles sont alignées à l'horizontale	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
Hanches à la surface	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
Les jambes sont collées et en pleine extension .	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
Pieds à la surface	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
Stationnaire	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0



2- POSITION CARPE

Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.

Dos plat, long et fort	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
Angle de 90°	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
Fesses à la surface	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
Les jambes sont collées et en pleine extension .	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
Pieds à la surface	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0



3- POSITION VERTICALE EN FLOTTAISON

Corps en extension, perpendiculaire à la surface, jambes jointes, tête en bas. Tête (en particulier les oreilles), hanches et chevilles alignées . Les bras sont immobiles.

La tête (les oreilles spécifiquement), hanches, et chevilles sont alignées à la verticale	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
Corps perpendiculaire à la surface	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
Les jambes sont collées et en pleine extension .	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0



4- POSITION GRAND ECART

Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand-écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches.

Les jambes sont sèches à la surface.

Bas du dos cambré	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
Corps perpendiculaire à la surface	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
Les jambes sont tendues et en pleine extension .	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0

