



CROM

CENTRE DE RECHERCHE DE L'OBJET EN MOUVEMENT

ENTRAÎNEMENT "INTUITIF" / DURÉE : 1H00

1 BALLE

EXERCICE 1: LANCERS SIMPLES / OBJECTIF : MOBILITÉ DE LA MAIN / 5 MIN - SÉANCE

EXERCICE 2: MOUVEMENT + LANCERS / OBJECTIF : MOBILITÉ DES BRAS / 5 MIN - SÉANCE

2 BALLES

EXERCICE 1: LANCER ASYNCHRONE + SYNCHRONE / OBJECTIF : RYTHME / 5 MIN - SÉANCE

EXERCICE 2: LANCER AUTOUR DU CORPS / OBJECTIF : FLEXIBILITÉ / 5 MIN - SÉANCE

3 BALLES

EXERCICE 1: CASCADE BASE TECHNIQUE / OBJECTIF : FLUIDITÉ / 5 MIN - SÉANCE

EXERCICE 2: LANCER AUTOUR DU CORPS / OBJECTIF : FLEXIBILITÉ / 5 MIN - SÉANCE

EXERCICE 3: 1 FIGURES AMUSANTES / OBJECTIF : AMUSEZ-VOUS / 5 MIN - SÉANCE

⚠ JE VOUS SUGGÈRE DE PASSER DE 3 BALLES À 5 BALLES ! ⚠

5 BALLES

EXERCICE 1: CASCADE 5 BALLES / OBJECTIF : 10 TOURS (6 RÉPÉTITIONS) / 5 MIN - SÉANCE

EXERCICE 2: 1 FIGURE TECHNIQUE / OBJECTIF : CONTRÔLE / 5 MIN - SÉANCE

4 BALLES

EXERCICE 1: CASCADE + SYNCHRO / OBJECTIF : RÉGULARITÉ VISUELLE / 5 MIN - SÉANCE

6 BALLES

EXERCICE 1: CASCADE / OBJECTIF : RÉGULARITÉ VISUELLE / 5 MIN - SÉANCE

7 BALLES

EXERCICE 1: CASCADE / OBJECTIF : RÉGULARITÉ VISUELLE / 5 MIN - SÉANCE

ENTRAÎNEMENT PARTICULIÈREMENT UTILE, AVANT D'ENTAMER UNE SÉANCE PLUS TECHNIQUE !