

## APPUI RENVERSE GAINAGE

Stabiliser la position puis balancer légèrement d'avant en arrière.

Le corps reste bien tendu.

D'abord accompagner le mouvement en gardant le contact avec les cuisses. Pour les plus avancés, lâcher avant de rattraper.



Pour les plus avancés, lâcher avant de rattraper!

Les aides adoptent une position stable, une jambe en avant.

