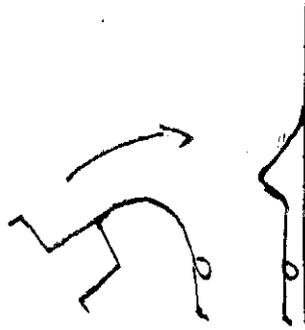


ATR contre le mur

Consigne : accroupi face au mur, en appui sur les mains, lancer les jambes pour monter les pieds au mur, jambes fléchies. Le dos est plaqué contre le mur

1. jambes fléchies
2. jambes tendues



Critères de réussite : Les fesses sont au dessus des épaules et des mains (alignées), les bras sont tendus