

FLASHMOB TRIATHLON

Musique: [Prequell-boléro](#)

Boxe

-pied g dev: Balance dev,derr, dev,derr dev,derr 6tps

Balance dev,derr dev,derr, dev 5tps / crochet dr à 6

-2 X coup rapide dans la ventre: 4tps / crochet dr, g 5,6

-chassé av 5tps / coup dr dev à 6

-chassé arr 5tps / coup g dev à 6

Basket

-dribble main dr 6tps

-pas en cercle (démarre croise g dev dr) dribble main dr 3tps /dribble main g 3tps

-balance ballon dans les mains 4tps / saute panier à 5,6

Surf

-saute sur la planche (profil g)/ vacille 2x6tps

Les lancés

-javelot dans main dr: prépare 4tps / lance à 5,6

-disque dans main dr derr: prépare 1tps / tourne vers la g 2,3,4/ lance à 5,6

-poids dans main dr sur épaule dr: prépare 4tps / lance à 5,6

-marteau 1 tour au dessus de la tête vers la g 4tps / lance à 5,6

Karaté

-salut mains jointes 6tps

-recul dr 3tps / recul g 3tps + mains protègent dev

-coup de pied dr 2tps, g 2tps vers l'av

-tour (step pivot dr en arr) à dr 2 tps

-salut mains jointes 6tps

Athétisme

- à vos marques 3tps , prêt 3tps
- course avant 6tps
- course arr 6tps
- 2x passage de haie lent (jambe dr allongée dev / jambe g pliée) 2x6tps

Raquettes

- balance dr,g..dr,g.dr,g 6tps
- recul dr, g,dr,g...prépare à 5 / smatch à 6 (attitude g 4eme)
- coup dr 3tps / revers 3tps
- recul dr, g,dr,g...prépare à 5 / smatch à 6 (attitude g 4eme)

Escrime

- fente 4ème g dev + epée main dr 3tps
- fente 4ème de dev + bras g plié derr 3tps
- chassés recul 3tps / chassé av 3tps
- tourne épée 5tps / touche à 6
- En 6ème: Épée sur épaule g 3tps / Épée en bas à dr 3tps

Golf

- profil g, club au sol 6tps
- prise d'élan 6tps
- tape la balle à 1 / visière à 5,6

Bateau rames

- s'asseoir jambes pliées 6tps
- ramer mains ensemble 2x6tps
- ramer mains alternées dr, g,dr,g 2x6tps

Haltérophilie

- mise à croupis 6tps
- lever les haltères 6tps
- écarte les jambes à 1/ lever les haltères 2,3,4,5,6

Natation

- crawl en avançant bras dr, g,dr,g 2x6tps
- dos crawlé en reculant bras dr, g,dr,g 2x6tps
- 3 X brasse jambe attitude dr derr 1,2/3,4/5,6
- 3 X brasse jambe attitude g derr 1,2/3,4/5,6
- descendre nez bouché 6tps

Breakdance

- six step: (4appuis) croise pied dr derr g 1,2
 - avance pied g, ouvre pied dr 3,4/5,6
 - croise pied g derr dr , croise pied dr derr g 1,2/3,4
 - ouvre pied g 5,6 finir debout
- breakdance: Pose genou de au sol / main de au sol + jambe g allongée
 - ramène pied g / remonte
 - Pose genou de au sol / main de au sol + jambe g allongée
 - jambe dr allongée/ jambe g allongée
 - recule pied g , pied dr côté, jambe g allongée
 - recule pied g , pied dr côté, jambe g allongée
 - jambe dr allongée
 - marche g par-dessus jambe dr
 - tourne vers la dr...retour face

Tir à l'arc

- prendre fléché dans archet avec main dr 6tps

-étirer la corde 5tps

-lâche la flèche à 6