

AUTO-EVALUATION

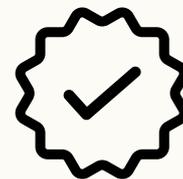


Handspring et Ayesha - Twisted grip

TWISTED GRIP

Cocher ou mettre une note

EXERCICE	VALIDÉ	PAS VALIDÉ	NOTES
<p>FLEXION DE L'ÉPAULE</p>  <p><i>Test validé si: on crée un alignement épaules - poignet, le bras doit rester près de l'oreille et les lombaires collés au mur, les deux côtés</i></p>			
<p>ROTATION INTERNE ET EXTERNE DE L'ÉPAULE</p>  <p><i>Test validé si: Départ bras à 90°, le dos droit, les coudes alignés aux épaules Les avant-bras doivent se tourner vers le sol (rotation interne) et vers le plafond (rotation externe) complètement</i></p>			
<p>LA FORCE DE ROTATION AU DESSUS DE LA TÊTE</p> <p><i>Test validé si: Le bras est tendu et le poignet tourne sans être "cassé", dos droit et on effectue au moins 10 répétitions de chaque côté sans aucune douleur dans l'épaule</i></p>  <p><i>Avec élastique de Pilates (résistance moyenne)</i></p> <p><i>Si cet exercice génère la douleur</i></p>			
<p>LA FORCE DE ROTATION AU DESSUS DE LA TÊTE AVEC HAUSSEMENT DE L'ÉPAULE</p>  <p><i>Effectue à nouveau 10 répétitions</i></p> <p><i>Test validé: Si aucune douleur</i></p>			



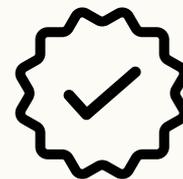
AUTO-EVALUATION

Handspring et Ayesha - condition physique

HANDSPRING ET AYESHA partie 1

Cocher ou mettre une note

EXERCICE	VALIDÉ	PAS VALIDÉ	NOTES
<p>ABDUCTION DE L'ÉPAULE (120°)</p>  <p><i>Test validé si: Bras monte tendu avec la paume de main tournée vers le sol et au moins à 100° (dépasse l'axe de l'épaule) avec dos droit et des deux côtés</i></p>			
<p>PRONATION/SUPINATION DE AVANT-BRAS (90°)</p>  <p><i>Test validé si: L'avant -bras avec le poignet restent fixes et le coude collé à la taille La paume de main tourne à 90°</i></p>			
<p>ROTATION THORACIQUE (45°)</p> <p><i>Test validé si: La paume de main du bras opposée reste en appui au sol, le mouvement est effectué sans rotation de la hanche vers l'extérieur et sans accentuer la cambrure naturelle des lombaires</i></p> 			
<p>LA FORCE DANS LE TIRAGE HORIZONTAL</p>  <p><i>Test validé si: On effectue au moins 3 séries de 6 répétitions (chaque côté) Le bassin ne descend pas plus bas qu'au niveau horizontal et le poids du corps est retenu à chaque répétitions</i></p>			



AUTO-EVALUATION

Handspring et Ayesha - condition physique

HANDSPRING ET AYESHA partie 2

Cocher ou mettre une note

EXERCICE	VALIDE	PAS VALIDÉ	NOTES
<p>LA FORCE DE POUSSÉE AU DESSUS DE LA TÊTE</p>  <p><i>Test validé si: On effectue au moins 3 séries de 10 répétitions de chaque côté, avec le bras du sol tendu et le bassin avec le tronc face au tapis (et sans aucune rotation du bassin, ni lombaires qui s'affaissent dans la planche!) et des deux côtés</i></p>			
<p>LA FORCE DANS LA FLEXION LATÉRALE</p>  <p><i>Test validé si: On tient la position au moins 1 minute (chaque côté) avec le corps qui crée une ligne - le bassin aligné au l'épaule</i></p>			
<p>LA FORCE DES OBLIQUES (ANTI-ROTATION)</p>  <p><i>Test validé si: On effectue au moins 3 séries de 10 répétitions (chaque côté), sans aucune ouverture du bassin ni tronc et sans affaisser les lombaires !</i></p>			
<p>LA FORCE DES ABDOMINAUX ET FLÉCHISSEURS DE LA HANCHE</p>  <p><i>Test validé si: On effectue au moins 3 séries de 10 répétitions sans poser les pieds au sol et avec le bassin qui remonte au moins à 70- 80° (dans la vidéo c'est 90°)</i></p>			