

AUTO-EVALUATION

Ayesha - test technique



AYESHA

Cocher ou mettre une note

EXERCICE	VALIDÉ	PAS VALIDÉ	NOTES
<p>JAMILLA TRANSITION BUTTERFLY - EN STATIQUE Prise twisted</p>  <p><i>Test validé si: Si on arrive tenir en jamilla et pousser suffisamment pour lever le bassin dans le butterfly</i></p>			
<p>DEPUIS CATERPILLAR - EN STATIQUE Prise twisted</p>  <p><i>Test validé si: On arrive activer notre tirer et pousser, allonger les jambes depuis Caterpillar et enlever au moins une jambe de la barre et la retenir</i></p>			
<p>DEPUIS SCORPIO - EN STATIQUE Prise twisted</p>  <p><i>Test validé si: On arrive activer notre tirer et pousser pour passer l'épaule intérieure pour arriver dans Ayesha</i></p>			
<p>DEPUIS BUTTERFLY EXTENDED - EN STATIQUE Prise TRUE GRIP</p>  <p><i>Test validé si: On arrive activer notre tirer et pousser, allonger la jambe en butterfly extended, amener les jambes et retenir la prise true grip même quelques secondes</i></p> <p>! A faire uniquement si on a abordé et on maîtrise le butterfly et butterfly extended</p>			