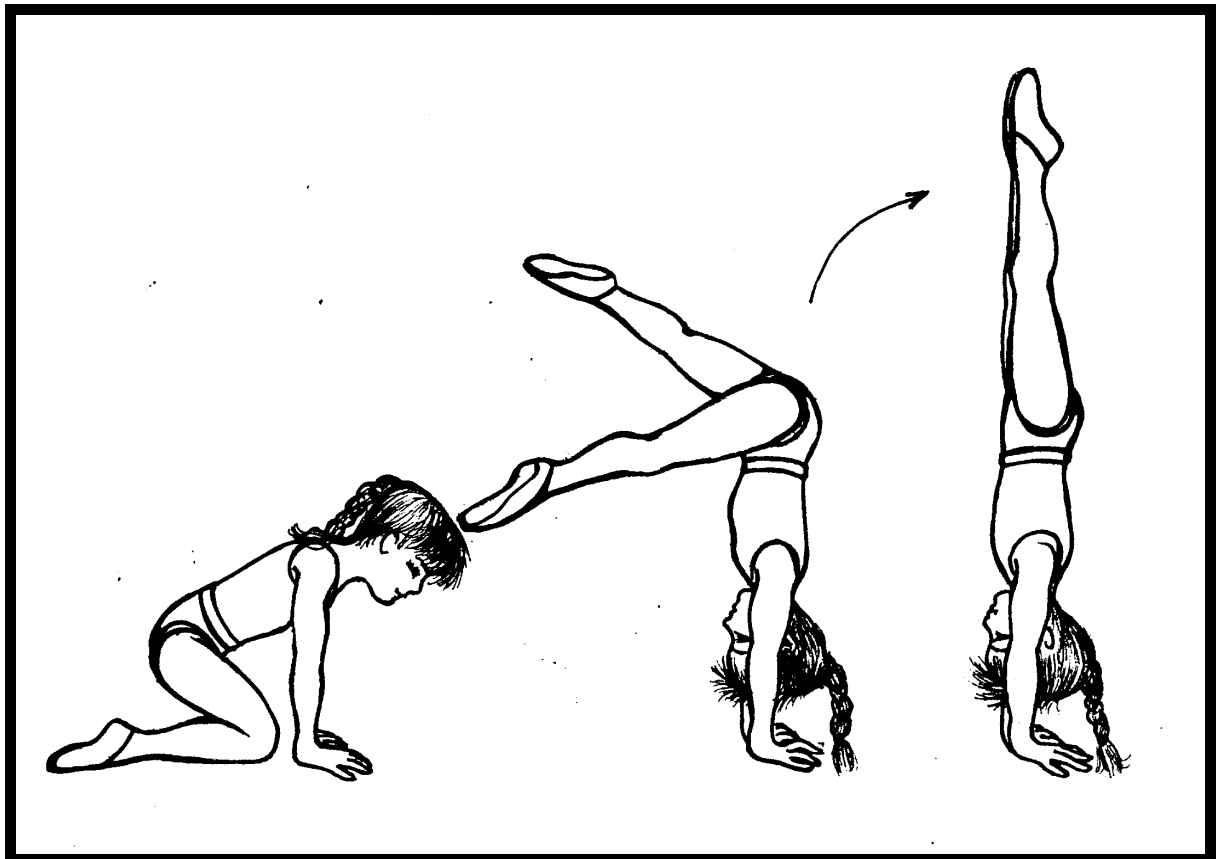


en APPUI RENVERSE

5E



**placement du dos à l'A.T.R.** Départ à genoux, monter à l'A.T.R par placement du dos jambes écartées puis serrés descente libre.

**pour réussir:** monter avec jambes tendues  
- corps aligné et gainé à l'A.T.R.

**matériel:** 1 tapis 3 à 5 cm