

# CATWOMAN



Cambrioleuse 000

Justicière

Mais surtout souple, agile et précise 000 (le travail du jeu)  
Fugitive 000

Voici les 6 postures à réaliser.

## 1) Flexion/Extension



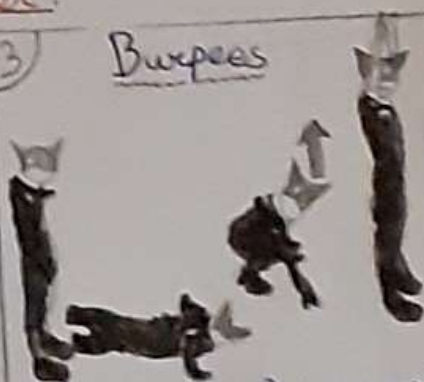
Départ en position debout, fléchir les jambes puis sauter sur place corps gainé bras en l'air X 10

## 2) Croisés/Décroisés



Des deux, croisez puis décroisez les jambes X 20

## 3) Burpees



Enchaînement de plusieurs positions en rythme avec la respiration.  
 1. Début 2. Pompes 3. Accroupi 4. Saut sur place X 10

## 4) Abdos assis « Touche cotés »



Assis en équilibre fessier touché d'un côté puis de l'autre on maintient les mains jointes. Contractez vos abdos tout le long de l'exercice X 10

## 5) Coup de pied frontal



Appliquez la jambe en montant et pliant le genou à hauteur de la hanche. Puis déplacez la jambe à hauteur du bassin (fixe de chaque côté). X 10

## 6) Pompes murales



Position debout face au mur, pieds écartés et mains posées à hauteur du cou. Fléchir le bras en inspirant puis le tendre en expirant X 20

Maylma 6<sup>e</sup> I