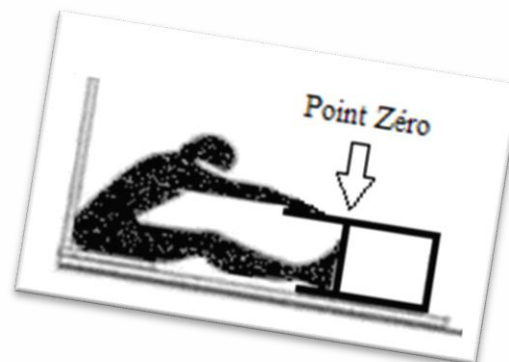


Test Souplesse

Chaîne postérieure



Le test

- Position de départ : tu es assis devant une marche d'escalier ou une caisse, jambes tendues
- Tu dois tendre les bras le plus loin possible vers l'avant, lentement, en gardant les jambes tendues
- Tu dois tenir la position 3 secondes

3 essais.



Garder les jambes tendues pendant toute la durée de l'exercice

Le juge

- Mesure, à partir du point zéro,

L'observateur

- vérifie que l'élève garde les jambes tendues