

Défi n° 3 : REPRODUCTION DE POSTURES

Ce qu'il faut faire :

Je m'entraîne à reproduire (au plus près possible) les postures corporelles en photos ci-dessous (voir gros plan en annexe).



Rôles à tenir : 1 joueur + 1 arbitre qui valide les figures et les comptabilise

Matériel : photo des figures + 1 chronomètre

Comptabilisation des points :

L'entraînement et la répétition sont nécessaires pour stabiliser les positions.

Dans un second temps j'enchaîne de mémoire, dans l'ordre que je veux, le plus de figures possible en 1 minute. Chaque figure doit être stabilisée 5 secondes.

Je marque 1 point par bonne figure réussie.

J'ai 3 essais pour faire le meilleur score possible.

Figures à reproduire



VATARJYASANA



VRIKSHASANA



ARDHA PADMASANA



VIKABHADRASANA II



UTTIRETA HASTA PADANGUSHTASANA



UTTIRETA TRIKONASANA



DANDAYAMANA DHANURASANA



TRIKONASANA



ADHO MUKHA SAVANASANA



VIKABHADRASANA



VRIKSHASANA



UTKATASANA



BHUJANGASANA



RAJAKAPOTASANA



ARDHA CHANDRASANA



NAVASANA