TEAM GENÈVE
DEPUIS 2012

À VOUS DE JOUER !

A: AGILITÉ
LANCER DE BALLE

Réaliser le maximum de lancers depuis l'intérieur d'un cerceau contre le mur avec une balle de tennis, pendant 1 minute.

La distance au mur est de 3m20 (2 tapis de gymnastique mis bout à bout dans le sens de la longueur).



B: VITESSE
COURSE

Faire 5 allers-retours (10 fois 6 mètres) le plus vite possible. Les deux pieds doivent franchir la ligne à chaque fois.



C: DÉTENTE
SAUT PIEDS JOINTS

Sauter à pieds joints, sans élan, le plus loin possible



D: FORCE
CHAISE 90°

Tenir en position chaise (genoux à 90° - dos et tête en appui sur un mur), le plus longtemps possible.



E: ENDURANCE
CORDE

Réaliser le maximum de sauts en 5 minutes



F: SOUPLESSE
FLEXION DU TRONC EN AVANT

A l'aide d'un banc, s'asseoir par terre, jambes tendues, et pencher le tronc le plus loin possible en direction de la pointe des pieds.



REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENEVE