

## Entraînement aux postures de poussée

- Le chat. 4 pattes / à genoux
- Les marionnettes. Assis / à genoux
- Échauffement nuque. Assis / à genoux / debout
- Renforcement nuque. 4 pattes / debout
- Les taureaux. 4 pattes
- La mouette et les crabes. 4 pattes
- Les panthères. Simple / avec chapeau
- La chenille à 2. Assiette entre deux / avec chapeau / à 3
- Mon os. Avec chasuble
- La cocarde Avec assiette
- Le tourniquet. Appuyé sur les mains / sur l'épaule
- En déséquilibre. Appuyé contre la cuisse d'un partenaire.
- Les déménageurs de table basse. Varier les prises
- 1 X 2. Sur place / dans l'entonnoir / avec ballon
- 1 contre 1. Debout mains sur épaules / complet
- Mêlée à 3. Poussée / résister à l'arrachage

Références : <http://www.dailymotion.com/video/x544r10>