

Exercice Pan Güllich

Pan Güllich : Exo n°1



Commencer à deux mains sur la même latte (N°1). La main droite reste sur la latte. Avec la main gauche descendre d'une latte (N°2) puis remonter une latte plus haut que la main droite (N°3) puis redescendre à la latte du bas (N°4) et remonter deux lattes plus haut (N°5) et ainsi de suite jusqu'à la hauteur max. Ensuite tout de suite après sans temps de récupération faire l'autre côté.

L'exercice peut se faire sur différentes tailles de lattes.

Attention à toujours prendre les lattes en tendu et rester concentré sur votre respiration.

Pan Güllich : Exo n°2



Exercice à deux mains. Commencer les deux mains sur la même latte (N°1). Descendre une latte plus bas (N°2) et remonter deux lattes plus haut (N°3) et ainsi de suite comme sur les images. Attention à ne pas faire l'exercice bêtement pour monter le plus haut possible! Concentrez-vous à fermer les bras totalement avant d'envoyer. Il faut arriver avec un maximum de hauteur et les bras le moins tendu possible sur la latte suivante pour réussir à repartir correctement.

Si l'exercice est trop facile, il est aussi possible de sauter deux lattes à la remontée. Exemple : 1-0-3-2-5-4...

Attention à toujours prendre les lattes en tendu et rester concentré sur votre respiration.