

## Situations progressives Montée du ventre

1. Barres asymétriques devant les espaliers
2. Barres asymétriques
3. Barre fixe avec caisson (complet)
4. Barre fixe avec caisson couvercle en oblique
5. Barre fixe avec aide
6. Barre fixe seul

### **1. Montée du ventre à la barre fixe (hauteur du nez)**

