ECHAUFFEMENT

EXERCICE 1 MOUVEMENT DE BASCULE DES HANCHES

Position initiale: Couché sur le dos, les bras et les épaules sont posés sur le sol.
Les genoux sont fléchis et les talons touchent le sol.

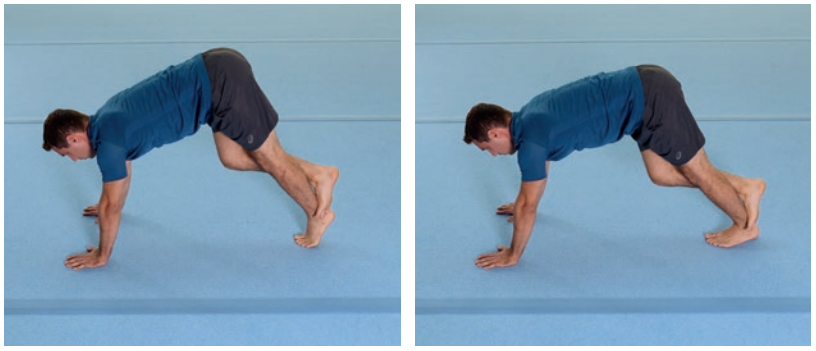
Mouvement: Basculer les jambes fléchies à droite jusqu'à ce qu'elles touchent le sol, puis changer de côté.

EXERCICE 2 SCORPION

Position initiale: Couché sur le ventre, les bras sont tendus latéralement au sol, les pointes des pieds sont posées au sol.

Mouvement: Amener le talon gauche vers la main droite, la fesse gauche est tendue. La hanche droite reste au sol. Puis changer de côté.

EXERCICE 3 ÉTIREMENT DES MOLLETS



Position initiale: À partir de la position à quatre pattes, pousser le genou et le bassin vers le haut. Poser le pied droit sur le talon gauche.

Mouvement: Avec le pied droit, appuyer sur le talon gauche pour le pousser bas. Maintenir cette position brièvement, avant de relever le talon. Puis changer de côté.

ECHAUFFEMENT

EXERCICE 4 DÉPLACEMENT DES MAINS

Position initiale: Pieds joints, jambes tendues. Le tronc est penché en avant, les mains touchent le sol.
Mouvement: Avancer les mains par de petits « pas », tendre les muscles abdominaux. Les jambes restent tendues. Puis les pieds suivent le mouvement des mains. Les jambes restent tendues.

EXERCICE 5 FAIRE L'AVION

Position initiale: Position debout, les bras sont tendus latéralement, le pied gauche est légèrement soulevé du sol.
Mouvement: À partir des hanches, pencher le dos droit en avant, tendre en même temps la jambe gauche en arrière. Les épaules et le talon de la jambe tendue forment une ligne. Puis changer de jambe d'appui.

ECHAUFFEMENT

EXERCICE 6 FENTE LATÉRALE

Position initiale: Position debout, les pieds sont écartés, un peu plus que la largeur des épaules, les pointes des pieds dont dirigées en avant, les mains sont jointes devant la poitrine.

Mouvement: Fléchir le genou droit le plus possible. La jambe gauche reste tendue. Aller à la position la plus basse possible et la maintenir au minimum 2 secondes.

EXERCICE 7 FENTE EN AVANT, COUDE PRÈS DU PIED

Position initiale: Fente.

Mouvement: Appuyer l'avant-bras droit au sol, le poids repose sur la main droite et le pied gauche. Puis poser la main gauche à la hauteur de l'avant-bras droit et repousser le tronc vers le haut.

EXERCICE 8 FENTE EN ARRIÈRE AVEC ROTATION

Position initiale: Fente, le tronc légèrement penché en arrière.

Mouvement: Avec un léger mouvement de rotation, tirer le tronc en arrière au-dessus de la jambe gauche et tendre le bras droit en haut. Puis pousser le corps vers le haut, Mouvement de rotation du tronc dans le sens inverse et ramener la jambe gauche vers la jambe droite.

ECHAUFFEMENT

EXERCICE 9 FENTE CROISÉE

Position initiale: Position debout, jambes croisées. Les points des pieds sont tournées vers l'intérieur. Avec les muscles abdominaux tendus, lever le sternum.

Mouvement: Reposer le poids repose essentiellement sur la jambe droite et, par le mouvement du bassin, s'abaisser en arrière à la position groupée. Le talon droit reste au sol. Par la force de la jambe droite, repousser le corps vers le haut.

EXERCICE 10 ÉTIREMENT À PARTIR DE LA POSITION ACCROUPIE SUMO

Position initiale: Position debout.

Mouvement: Pencher le tronc droit en avant à partir de la hanche et saisir les pointes des pieds par le bas. S'agenouiller, les bras restent tendus entre les genoux. Puis tendre les jambes, sans lâcher les pointes des pieds. Le dos reste droit pendant tout le mouvement.