

ENTRAINEMENTS - CONFINEMENT bis - Loisirs 1

Deux entraînements par semaine :

- Un comprenant les sauts, pivots et musculation (éléments gymniques),
- Un comprenant les acrobaties.

Programme de base à reproduire de façon hebdomadaire jusqu'au retour dans la salle.
Un ou des éléments seront ajoutés chaque semaine.

Les éléments sont à réaliser dans l'ordre, avec 5 répétitions à chaque fois.

Prendre un tapis (ou une couverture repliée faute de tapis).
Portez des baskets pour amortir les chocs lors des réceptions.
Faire attention à l'espace autour de vous (2 m² minimum)

-
VOICI VOTRE ECHAUFFEMENT AVANT DE COMMENCER :

Montées de genoux

Talons fesses

Marche en avant bras latéraux , jambes tendus sur¹/₂ pointes

Marche en arrière bras latéraux , jambes tendus sur¹/₂ pointes

Petits bonds gainés bras le long du corps

Marche bras latéraux, battement jambe droite

Marche bras latéraux, battement jambe gauche

Bonds de lapin enchainés, genoux serrés, vers l'avant

Bonds de lapin enchainés, genoux serrés, lever les fesses plus haut

Bonds de lapin vers l'arrière

Elephant, jambes tendues en avant

Elephant, jambes tendues en arrière






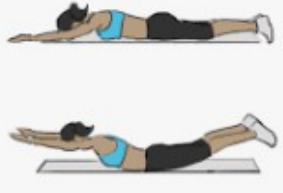

La table en avant, pousser les fesses vers le plafond



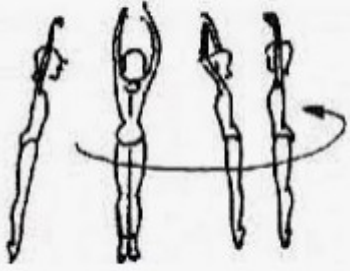

La table en arrière, pousser les fesses vers le plafond

Chenille (avancée bras pour se placer en gainage, puis avancée jambes pour venir en fermeture)

Saut de grenouille, bras aux oreilles

Entrainement 1

Sauts / Pivots		Muscultation	
<p>½ tour</p> <p>consignes : bras aux oreilles, monter sur ½ pointes, tourner en restant sur ½ pointes</p>		<p>Mains au dessus des genoux, epaules decollés 5 x 10 secondes</p>	
<p>½ tour enchainé ½ tour</p> <p>consignes : faire ½ tour rester sur ½ pointes faire 1 petit pas vers l'avant et faire un 2éme ½ tour</p>		<p>Cuillères 5 x 10 secondes</p>	
<p>Position départ pivot + amener jambe sur genou</p> <p>consignes : en fente mettre un bras en couronne l'autre bras à l'horizontale latérale puis amener les bras aux oreilles en pointant le pied au genou</p>		<p>Courbette arrière 5 x 10 secondes</p>	
<p>Positon départ pivot + piquer sur 1/2 pointes</p> <p>consignes : en fente mettre un bras en couronne l'autre bras à l'horizontale latérale puis amener les bras aux oreilles en pointant le pied au genou tout en montant sur la ½ pointe</p>		<p>Chandelle + 1 saut vertical 3 x 10</p>	

Saut vertical			
Saut vertical + saut en progression consignes : un saut à la verticale + un saut en longueur			
Saut vertical ½ tour			
Saut groupé			

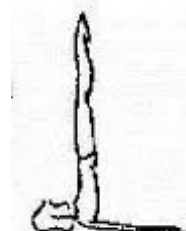
Entrainement 2



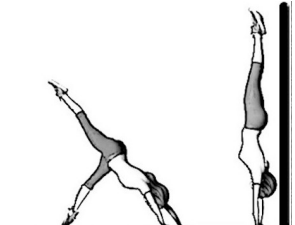

Acrobaties

Petit pont



Départ assise, dos droit, chandelle puis revenir assise, dos droit



<p>Culbuto</p> <p>même départ que pour la chandelle, aller mettre les pieds derrière la tête, jambes tendues, retour piqué en chandelle puis revenir assise</p>	
<p>Roulade avant retour sans les mains</p>	
<p>Fentes</p>	
<p>ATR contre le mur</p> <p>consignes : n'oubliez pas la belle fente avant de demarrer ! Une fois à l'ATR regarder les mains en cachant les oreilles dans les bras, coller le dos les fesses et les pieds au mur. Pieds serrés</p>	
<p>Pont, tenir 5 x 10 secondes</p> <p>consignes : pousser les épaules vers l'avant, essayer de tendre les jambes et de coller les genoux .</p>	
<p>ATR 1 jambe</p>	