


ECHAUFFEMENT

* n'hésitez pas à le faire en extérieur quand il fait beau et chaud,

* faites avec la place que vous avez, ne déménagez pas toute la maison,

* l'échauffement est à faire avant la séance mais peut être fait tous les jours pour bouger,

Exercices			
1	Courir sur place ou en aller retour si possible		2 min
2	Courir en tournant à gauche autour d'une chaise		4 tours
3	Courir en tournant à droite autour d'une chaise		4 tours
4	Courir, avec talons fesses autour d'une chaise		5 tours
5	Courir, avec lever de genoux autour d'une chaise		5 tours
6	Courir talons fesses en tournant vers la gauche autour d'une chaise		6 tours
7	Courir talons fesses en tournant vers la droite autour d'une chaise		6 tours
8	Cloche pied, jambe gauche	En avançant	10 sauts
9	Cloche pied, jambe droite	En avançant	10 sauts
10	Cloche pied, jambe gauche	En reculant	10 sauts
11	Cloche pied, jambe droite	En reculant	10 sauts
12	Marche à 3 pattes (2 mains et 1 pied)	En avançant	12 pas
13	Marche à 3 pattes (2 mains et 1 pied)	En reculant	12 pas
14	Marche à 3 pattes (1 main et 2 pieds)	En avançant	12 pas
15	Marche à 3 pattes (1 main et 2 pieds)	En reculant	12 pas
16	Marche de l'éléphant, jambes tendues	En avançant	10 pas
17	Marche de l'éléphant, jambes tendues	En reculant	10 pas
18	Eléphant sauteur au tour d'une chaise	En avançant	20 pas
19	Debout mains au sol devant les pieds, jambes tendues et serrées. Avancer les mains le plus loin possible puis ramener les pieds par petits pas jambes tendues, et on enchaîne	Autour de la chaise	3 à 5 tours de chaque
20	Idem n° 19 mais en marche arrière		
21	Assis au sol, en tailleur en se tenant les pieds, genoux écartés. Culbuto droite/dos/gauche et revenir assise sans lâcher ses pieds	Sur place	8 tentatives de chaque
22	Idem n° 21 dans l'autre sens (gauche/dos/droite)		
23	 <p>Chandelle au sol, mains dans le dos, coudes collés au sol. Tenir 5s</p>	Sur place	5 tentatives