

Cours Gymnastique Artistique en compétition



Case n°10

Echauffement

A faire sur place



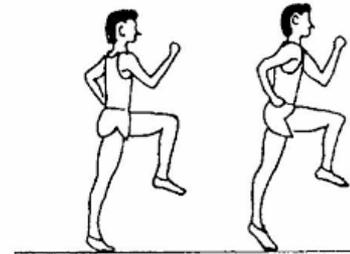
Marcher pieds à
plats
20 fois



Course sur place
20 fois



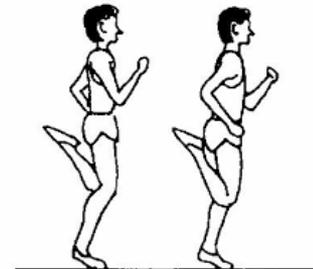
Marcher sur les
pointes de pieds
20 fois



Course en montant
les genoux
20 fois



Marcher sur les
talons
20 fois



Course talons aux
fesses
20 fois

Echauffement

A faire en se déplaçant



Marcher en araignée. Les pieds en avant
20 pas



Marcher en araignée. Vers la gauche
10 pas



Marcher en araignée. Les mains en avant
20 pas



Sauts de grenouille en avançant
20 sauts



Marcher en araignée. Vers la droite
10 pas



Sauts de grenouille en reculant
20 sauts

Battements

Allongé sur le dos, les bras en croix

10 battements jambe pliée



10 battements jambe tendue



10 battements jambe tendue + rond de jambe



Allongé sur le ventre, les bras en croix

10 battements jambe pliée



10 battements jambe tendue



Petit rappel : on a 2 jambes !

Battements

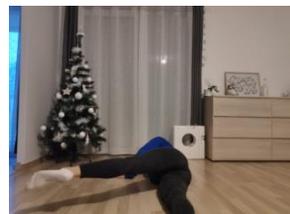
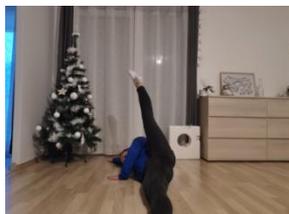
Allongé sur le côté, un bras dans l'alignement et l'autre bras posé devant nous



10 battements jambe pliée



10 battements jambe tendue



10 battements jambe tendue côté +
jambe vers l'avant

10 battements jambe tendue devant
+ rond de jambe sur le côté



Petit rappel : on a 2 jambes !

Battements

Debout avec une main sur le mur



10 battements jambe tendue + tenir la jambe 10 secondes



10 montées sur pointes de la jambe d'appui en gardant la jambe levée à l'horizontale



10 pliées la jambe d'appui en gardant la jambe levée à l'horizontale



10 sauts cabriole

Petit rappel : on a 2 jambes !

Etirements

Tenir les positions 30 secondes



Chevalier servant

Mettre son pied loin devant en gardant la jambe pliée

Pousser le bassin vers le sol

Attention le genou de devant ne doit pas dépasser la pointe de pied



Fermeture une jambe

Tendre la jambe de devant et se pencher dessus

Attention les fesses ne doivent pas toucher le talon de la jambe arrière



Grand écart

Attention a garder les deux jambes tendues

Petit rappel : on a 2 jambes !

Etirements

Tenir les positions 30 secondes



La grenouille

Pousser le bassin vers le sol

Attention les genoux doivent être sur la même ligne que le bassin



Grand écart contre un mur

Les fesses collés au mur, écarter les jambes

Attention les pieds doivent rester collés au mur



Grand écart facial

Attention a garder les deux jambes tendues et le bassin sur la même ligne que les talons

Défi

Envoie la vidéo du défi à
avantdeconfinement@gmail.com



Tenir en position chaise contre un mur le plus longtemps possible

L'angle des genoux doit être de 90°

C'est fini pour aujourd'hui !

Donne ton avis sur la séance , envoie tes commentaires soit à
cette adresse mail :

avantdeconfinement@gmail.com

Soit sur les réseaux sociaux :

Facebook : Association Gymnique Rémoise

Instagram : ag_reims

