



Séance Gymnastique Rythmique N° 

Assouplissements Ecartés

Séance GR

jeudi 10/12

ÉCHAUFFEMENT



battements

- Allongé sur les coudes, jambes tendues, serrées et pointées, rond de jambe dans les deux sens x4
- Même position, battements pliés x10 (jambe D + G)
- Même position, battements tendus (D et G) x10
- Même position mais sur le côté, battements tendus x10 (D et G)
- Sur le dos, jambes tendues à la verticale, battements facial x10



Assouplissements

fentes

Position fente, jambe arrière tendue (ne pas toucher le sol) les mains au sol, compter 20sec

Basculer poids du corps sur jambe arrière. Jambe avant tendue, fesse au-dessus au pied arrière corps penché sur jambe avant , compter 20sec

Basculer poids du corps en avant retour position fente. Jambe tendue et genoux arrière décollé du sol. Redresser buste et placer bras en opposition à la jambe arrière. Compter 20sec

=> descendre en écart 1min

IDEM POUR L'AUTRE JAMBE

Passage grand écart facial. Assise jambes tendues serrées, passage pour finir à plat ventre. Même exercice dans le sens inverse x10

Écart facial 1min



Séance

🎄 SÉANCE

Écart en surélévation

Choisir une chaise ou autre objet permettant l'exercice. Veillez à bien tendre la jambe arrière. Si possible Maines posées sur la chaise.

Pied avant en surélévation (1m30)

Pied arrière en surélévation (1m30)

Même exercice avec l'autre jambe

Écart facial

Surélever jambe D (1'30) puis jambe G (1'30) puis les deux (1'30)

Défi : maximum de sauts à la corde en 30sec

Maité

