

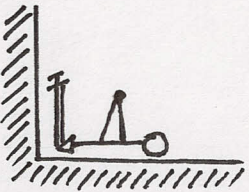
HOME-TRAINING

Quelques exercices...

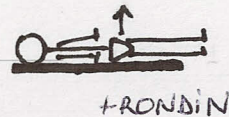
Conseils : - jouer avec la respiration

- Bien rentrer le nombril (pour le travail du transverse)
- lâcher la mandibule

CHAÎNE POST.

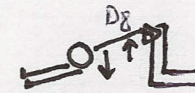


Contre un montant
Bras tendus vers le
plafond
Soulever une omoplate
et puis l'autre



En couché sur un
boudin, une
couverture...
Lever le bassin vers
le plafond.
Serendre vertèbre
par vertèbre

SOURLESSE D8



A 4 pattes
Allonger les bras loin
devant soi.
Aller poser le front
et le nez contre le sol.



A 4 pattes
Faire le dos rond
(Aller regarder son
nombril)
Faire le dos creux
(Aller regarder le
plafond)

ASSIS : TIC TAC



En assis
Effectuer un
mouvement de
"tic-tac"
Rotation du tronc
à gauche et à
droite

SAMBA DES
FEMURS

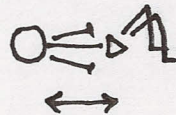


En couché
Faire rouler les
fémurs (cuisses)
(Extérieur ↔ intérieur)



NATATION

En couché
Prendre un genou et
effectuer des petits et
grands cercles
De même avec les deux
genoux (faire un
mouvement de brasse)



En couché
Effectuer un
mouvement
horizontal en
roulant sur les
hanches dans le but
de s'éteindre.

SAMBA DU
BASSIN



En couché
Croquer une jambe au
dessus de l'autre
Soulever une fesse et
puis l'autre pour
faire bouger le bassin



POUSSIERES SOL

Couché en position
"grenouille"
Monter les bras tendus
contre le sol sans
décoller les omoplates



En station
Effectuer des
petits mouvements
"Oui-Oui"
"Non-Non"

SAMBA DES
EPAULES



En couché
Bras tendus vers le
plafond. Aller à
gauche et à droite
tout en restant
bras tendus.
Mouvement à suivre
du regard