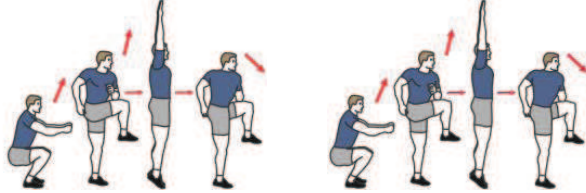


Notes:

1. Alterner Grand Twist Petit Twist



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute. Partir dans une position basse, se lever et toucher coude genou opposé, prendre une position la plus grande possible sur le bout des pieds, par la suite, toucher coude genou opposé. Avancer et alterner.

2. Échauffement / Bonds de chevilles



- Faire des bonds rapides en gardant les jambes presque droites.

3. Échauffement / Coude genou opposé



- Échauffement / Coude genou opposé

4. Échauffement / Jogging sur place



- Échauffement / Jogging sur place

5. Échauffement / Jumping Jack



- Échauffement / Jumping Jack

Notes:

6. Échauffement / Saut talon-fesse

- Échauffement / Saut talon-fesse



7. Échauffement / Sauts sciseaux

- Échauffement / Sauts sciseaux



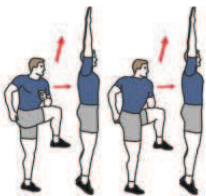
8. Échauffement hanche épaule

- Cro coude genou Bien allonger le corps



9. Grand et coude genou opposé

- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute Partir dans une position la plus grande possible sur le bout des pieds, par la suite, toucher coude genou opposé Avancer et alterner



10. Grouper et coude genou opposé

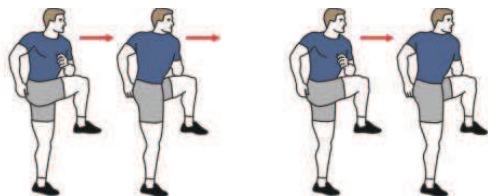
- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute Partir dans une position basse, se lever et toucher coude genou opposé Avancer et alterner



Notes:

11. Marcher toucher coude genou opposé

- Se déplacer vers l'avant en touchant le coude au genou opposé



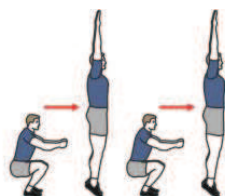
12. Mouvement latéral du corps

- Se déplacer latéralement en poussant avec les jambes



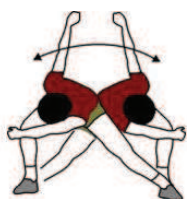
13. Petit grand

- Garder le dos droit et les abdos tendus Descendre près du sol en gardant la tête haute, par la suite, se faire le plus grand possible, faire un pas vers l'avant et redescendre



14. Touche coude genou opposé

- Déplacer le corps latéralement en touchant le coude avec le genou opposé



15. Toucher coude genou opposé

- En position debout, toucher coude genou opposé en tournant le corps





Cabinet Masso Kinésithérapie
9 rue Edmond de Palezieux
62224 Equihen-Plage,

www.ajette.fr

15 Mars 2012

Page: 4

www.physiotec.ca

Notes:

16. Twist du corps



- Garder la tête au-dessus des pieds Tourner les épaules d'un côté et les hanches (et les pieds) de l'autre