

Notes:

1. Coordination



- En position assise.
- Levez le bras gauche vers l'avant en même temps que vous levez le genou droit vers le haut. Redescendez.
- Répétez avec le bras gauche et la jambe droite.
- Alternez le mouvement de chaque côté en maintenant un rythme constant.
- Si possible, augmentez progressivement la vitesse.

2. Coordination



- Tapez des mains en maintenant un rythme constant.
- Levez le genou droit et le genou gauche en alternance en suivant le même rythme que les mains.

3. Militaire



- Marchez sur place en levant les genoux bien haut.
- Levez le bras gauche vers l'avant en même temps que vous soulevez la jambe droite et répétez de l'autre côté.
- (marche militaire sur place)

4. Renforcement



- Assoyez-vous sur un ballon thérapeutique pieds au sol et reposez vos mains sur vos hanches.
- Marchez sur place en soulevant les bras et les jambes d'une façon rythmique.
- Faire 10 à 20 pas.
- Relâchez.

5. Semi-accroupi



- Placez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules.
- Pliez légèrement les genoux afin d'atteindre une position semi-accroupie.
- Gardez cette position un moment et redressez-vous.
- Assurez-vous de garder votre dos droit.

Notes:

6. Triflexion



- Couchez-vous sur le dos.
- Pliez la jambe en amenant le talon vers la fesse le plus possible.
- Allongez la jambe