Les INI’S Semaine 45

Bon nous revoilà confiné, mais nous pouvons continuer à faire un peu de gymnastique à la maison ou dans le jardin s’il ne fait pas trop froid !

Pour commencer :

Courir autour de la table, dans le jardin…. En avant, en arrière, en-avant et en montant les genoux, en avant et en amenant les talons aux fesses.

Faire des pas chassés sur le côté ou en avançant !

Se mettre en position de l’araignée, monter les fesses et serrer le ventre tenir la position 10 sec puis décoller une jambe et compter jusqu’à 10, même chose avec l’autre jambe. 5 fois chaque jambe !

Assis jambes tendues et serrées au sol, dos droit, contracter les jambes en écrasant les genoux dans le sol. 10 fois

Assis jambes tendues et écartées au sol, dos droit, contracter les jambes en écrasant les genoux dans le sol. 10 fois

10 Bonds de lapin

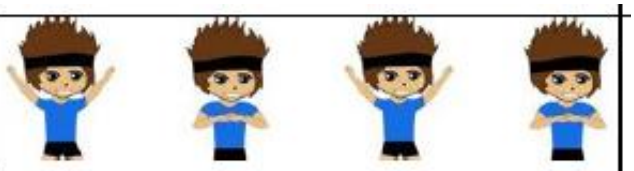
10 placements du dos.

Avancer en éléphant et se transformer en araignée en gardant les fesses en l’air.

Sur un tapis ou moquette ou dans l’herbe… : départ assis, les orteils au sol, se laisser rouler sur le dos et revenir assis

Découverte de l'aéro, mélange de gym et de danse qui se fait en musique. Vous pouvez donc demander à vos parents d'allumer la radio ou de mettre un fond musical !

Première chose essayer de trouver le rythme de la musique que vous entendez, marcher en rythme ou taper dans vos mains.

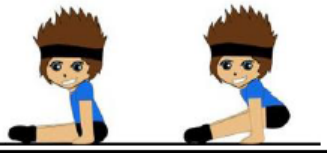
4 temps de bras	
4 temps de bras	
8 temps de bras	Association des 2 x 4 temps de bras. Réalisation de Assembler les 8 temps de bras et les répéter 3 fois enchainées sans se tromper.

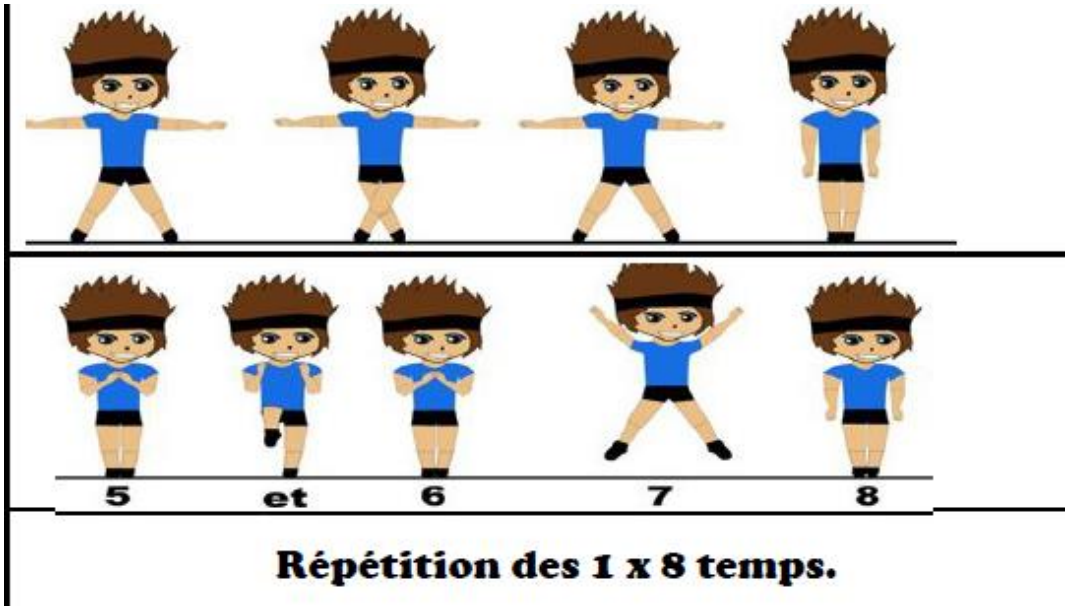
Sur le rythme de la musique, lever les bras sur un temps, taper dans les mains sur un autre, et faire une 2ème fois.

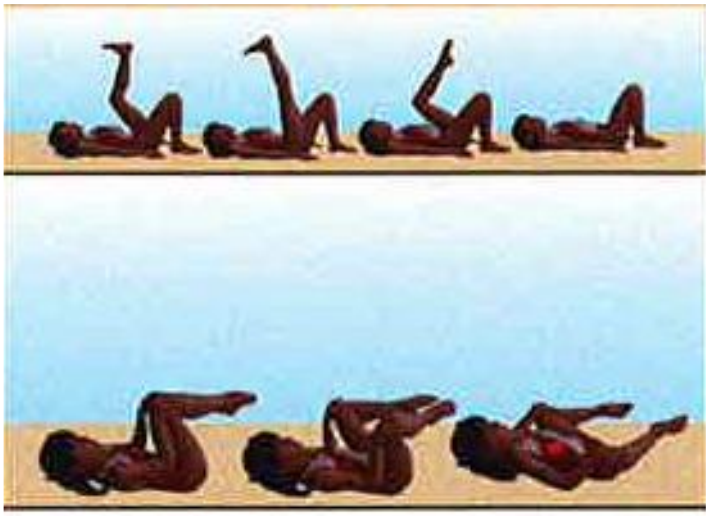
Ecarter les bras, taper dans les mains, écarter les bras et ramener le long du corps.

On peut aussi le faire en marchant sur place ou en avançant pour compliquer un peu !

Réaliser un saut « Air Jack » 10 fois.

Equerre		Prendre appui sur les mains, en gardant les pieds au sol. Pointes de pieds tirées !	Garder les épaules basses et le dos droit. Les jambes sont tendues. Par 2 un fait et l'autre corrige.	Maintenir la position pendant 2 sec.



Répétition des 1 x 8 temps.

Et pour finir on s’étire un peu !