

Cours Enfants : Semaine 1

PS : Bonjour à tous, j'espère que tout le monde va bien. Comme il va être difficile de reprendre les cours rapidement, on va essayer de s'entraîner différemment. Je vous proposerai des petits défis et exercices chaque semaine. A vous de voir si vous voulez les faire tous les jours ou non. A faire seul ou avec les parents....

On commence :

Premier exercice :

(Comme à l'entraînement : ..)

- 1) **Déblocage des articulations comme au début du cours. On commence par les chevilles, on monte aux genoux, bassin, cou, épaules, bras....**
- 2) **Échauffement sur place, on saute jambe écarté, bras levé et on revient pieds joints, bras tendus au niveau des épaules... On fait ça 20 fois.**
- 3) **Étirement des jambes comme au début de l'entraînement.**

Second exercice :

- 1) **Choisir 5 coups de pieds aux choix. Si possible, essayer de se rappeler les noms.**
- 2) **Faire 10 fois à droite, 10 fois à gauche chaque coups de pieds.**
- 3) **Si suffisamment d'espace, refaire l'exercice 2 en avançant et reculant. Si c'est pas possible, sauter sur place et changer de garde puis exécuter le coup de pied.**

Troisième exercice :

-1) En position cavalière, exécuter are maki (défense basse) 2 fois, ensuite montong maki (défense moyenne), puis Eugoul maki (défense haute 2 fois) et on fini avec doubon montong jileughi (2 coups de poing niveau moyen) avec kiap.

Refaire l'exercice entre 5 et 10 fois.

-2) Travailler en avançant et reculant défense basse 10 fois

-3) idem sur défense moyenne

-4) idem sur défense haute

-5) Travail en 3 mouvement (niveau difficile)

Choisir un coup de pied aux choix

Exécuter le coup de pied avec le kiap puis Are maki (défense basse) puis montong bandae jileugui (coup de poing niveau moyen même côté que la jambe de devant....

Quand vous arrivez à faire l'exercice sans hésiter, envoyez les vidéos de vos exercices....

Quatrième exercice : exercice pour faire travailler votre intelligence (et oui on en a besoin en art martiaux...)

Résoudre le code :

**ng vcgmyqpfq u'guv ejqwgvg.
xkxgogpv nc tgrtkug**

Indice : Hélène est la clé du code

Les plus petits ont le droit de se faire aider...

Qui va trouver le premier ????