

Exercices Adultes : Semaine 1

Tout d'abord j'espère que tout le monde va bien et que ce confinement se passe bien. En raison de la prolongation de celui-ci et que nous ne savons pas quand reprendront les cours, je vous propose des petits exercices à faire tous les jours. Ces exercices ne remplaceront pas les cours mais vous aideront à garder votre forme et à ne pas oublier l'enseignement de votre art martial.

Chaque semaine nous changerons le contenu du cours.

Allez on commence :

Premier exercice : (5 min)

- débloccage des articulations. On commence par les chevilles et on remonte jusqu'au cou. (comme en cour)
- Étirement dynamique, pas plus de 10s par muscle. (se mémoriser du travail en début de cours)

Second exercice : (16min)

Outils : montre ou chronomètre

- TABATA avec récupération sur position de TAEKWONDO :

Les positions de repos entre chaque exercice : (voir sur le site de FFTDA pour les noms inconnus)

Position 1 : Naranhi seugui main jointe

Position 2 : Joutchoum seugui main jointe

Position 3 : Ap koubi seugui bras tendu sur les côtés

Position 4 : Dwitt koubi seugui bras tendu sur les côtés

Position 5 : Boeum seugui main jointe

Position 6 : Haktari seugui main jointe

- 1 exercice : 20s

lever de genoux

- Repos : 20s

Position 1

- 2 exercice : 20s

pompes (pompes sur les genoux si besoin)

- Repos : 20s

Position 2

- 3 exercice : 20s

Burpee

- Repos : 20s

Position 3

- 4 exercice : 20s

ciseau costal

- Repos : 20s

Position 4

- 5 Exercice : 20s

Gainage ventral

- Repos : 20s

Position 5

- 6 Exercice : 20s

Fente sautée

- Repos : 20s

Position 6

1 Cycle = Exercice1 +repos1 +Exercice2 + repos 2 + Exercice2 + repos3 +
Exercice4 + repos4 + Exercice5 + repos5 + Exercice6 + repos6 = 240s ou 4 min

Pour cette semaine vous ferrez 4 cycles. Les débutants, 2-3 cycles.

Troisième exercice : (20-30min)

- Travail du poomse de votre grade:

1 – Lentement en se concentrant sur sa respiration/mouvement membre supérieur

2- Répéter 3x chaque mouvement de bras

3- En force

4- Rapide

5 – En bloquant sa respiration et s'arrêter quand besoin de respirer. Les exercices ne doivent pas se faire vite.....

6- Normalement

7 – Travail avec concentration uniquement sur ses déplacements.

JAMAIS SUR LE TALON

8- Travail lentement avec concentration sur sa respiration/mouvement membre supérieur et ses déplacements (réfléchir : les mouvements se terminent quand la position se stabilise sur les talons....)

Quatrième exercice :(5-10 min)

Étirement de 10s sur les groupes musculaires (jambes essentiellement) avec relâchement 5s et reprise de 20s sans trop forcer sur le muscle.

Pour les plus Vaillants : (temps : à vous de choisir)

Travail de visualisation du poomse :

- Se mettre dans une position confortable dos droit. (mais pas dans le canapé) Jambe croisée ou non, sur une chaise, dehors, dedans...
- Les yeux ouverts ou fermés, travailler ses pomses lentement avec sa respiration. Faire attention à ses déplacements, armements, trajectoires, finition du mouvement.
- **on doit visualiser un travail parfait.**

Ce travail est difficile et demande beaucoup de concentration.

Tous ces exercices sont à faire tous les jours si possible ou 3 fois minimum dans la semaine.

A la semaine prochaine avec d'autres exercices.....

LAURENT