

# Cours Enfants : Semaine 1

**PS : Bonjour à tous, j'espère que tout le monde va bien. Déjà une semaine de passé. J'espère que vous avez pu travailler un peu. On continu 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) **(si suffisamment d'espace) Créer une zone d'espace assez grande. Placer 2 plots ou chaussettes, coussins... à 6-7 m d'écart. Commencer à partir d'un point. Petit footing jusqu'à l'autre point et retour en exécutant un coup de pied avec kiap.**
- 3) **Refaire la même chose en pieds joints et changer de coup de pied**
- 4) **Idem que 3) pas chassé avec un autre coup de pied**
- 5) **idem que 3) pas croisé avec un autre cou de pied**

- 6) idem 3) pieds joints en reculant avec un autre coup de pied
- 7) idem 3) cloche pied en avançant avec un coup de pied en retour.
- 8) idem 3) cloche pied en arrière avec un coup de pied en retour.
- 9) idem 3) 4 pattes en avançant avec un coup de pied en retour.
- 10) idem 3) araignée en avançant avec un coup de pied en retour
- 11) idem 3) 4 pattes en reculant avec un coup de pied en retour.
- 12) idem 3) araignée en reculant avec un coup de pied en retour.

**Vous pouvez faire 10s de pause entre 2 exercices si vous êtes trop fatigué surtout vers la fin.**

**Troisième exercice : (travail des positions)  
utiliser la zone d'espace créer juste avant**

- 1) En position ap seugui (position debout) , exécuter are maki (défense basse) sur la longueur. Faire un aller/retour.
- 2) En position Ap koubi (jambe plié devant, jambe tendu derrière) , exécuter are maki sur la longueur. Faire un aller/retour
- 3) Refaire l'exercice 1 et 2 avec Montong maki (défense moyenne)
- 4) Refaire l'exercice 1 et 2 avec Eugoul maki (défense haute)
- 5)(niveau difficile) Refaire l'exercice 1 et 2 avec un enchaînement : un coup de pied au choix, ensuite are maki, Eugoul maki, et on fini montong bande jileugui et kiap  
Quand vous arrivez à faire l'exercice sans hésiter, envoyez les vidéos de vos exercices....

**Quatrième exercice : exercice pour faire travailler votre intelligence.**

**Résoudre le code :**

**17.4.17.26.8.26.9.15..7.22..13.26.11.13.4.1  
4.26.**

**7.26..15.22.26.6.18.10.9.25.10..8.26..8.22.  
9.12.16.26.**

**8.26.14..22.8.4.14..22.16.14.14.4.**

**Indice : le cassis est la clé du code**

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

**Qui va trouver le premier ????**