

Cours Enfants : Semaine 1

PS : Bonjour à tous, j'espère que tout le monde va bien. Encore 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) **Se mettre sur un pied, lever le genoux et rester 10-20s**
- 2) **Faire la même chose avec l'autre jambe.**
- 3) **Délimiter avec 2 plots une distance. Sauté à cloche pied d'un plot à l'autre. A chaque plot, faire Aptchagui avec kiap 5 fois. Réussir l'exercice avec la même jambe pliée sans poser le plus grand nombre de fois.**
- 4) **Idem que 3) avec bandal tchagui, coup de pied semi cerculaire.**

- 5) Reprendre l'exercice 3) mais on rajoute une difficulté. Chaque fois en arrivant au plot, je saute sur place et je change de jambe pour faire l'exercice. Le coup de pied est Ap tchagui.
- 6) Idem que 5) mais on réalise tyo Ap tchagui (aptchagui en sautant) mais on retombe sur un pied

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 avec les plots.**

- 1) En position ap seugui (position debout) , exécuter un coup de poing(montong bande jileugui) sur la longueur. Faire un aller/retour. Kiap à chaque mouvement
 - 2) En position Ap koubi (jambe plié devant, jambe tendu derrière) , exécuter are maki + montong baro jileugui(coup de poing inversé par rapport à la jambe de devant) sur la longueur. Faire un aller/retour. Kiap à la fin des 2 mouvements.
 - 3) Refaire l'exercice 1 et 2 avec Eugoul maki (défense moyenne)
 - 4)(niveau difficile) Sur la longueur avec un enchaînement : un coup de pied au choix, ensuite are maki x 2, 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 :

22.25..19.14.8.7..6.'18.1.7.5.14.22.1.18.5..14.8..7.14.18.24.10.2.1.
17.2..3.2.8.5..17.18.9.18.1.22.5..3.25.8.6..19.2.5.7.

**Indice : l'indienne est la clé du code
Les plus petits ont le droit de se faire aider..
Qui va trouver le premier ????**