

Cours Enfants : Semaine 1

PS : Bonjour à tous, j'espère que ce début de semaine n'a pas été trop dure . J'espère que vous avez pu travailler un peu. On continue .

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 en position cavalière, faire 10 coups de poings.**
- 2) **Mettre 2 plots ou 2 coussins à une distance de 5m ou plus, faire 3 petite foulée de plot à plot.**
- 3) **même position qu'en 1, faire 10 montong maki défense moyenne.**
- 4) **refaire des allées- retours en marche arrière entre les plots.**
- 5) **même position qu'en 1, faire 10 Eugoul maki défense haute.**
- 6) **refaire des allées- retours à cloche pied entre les plots.**

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

Troisième exercice : placer plusieurs plots ou coussins

- 1) Faire un coup de pied de son choix 5 fois à droite et à gauche avec kiap. Puis, partir à pieds joints à un autre plot.**
- 2) Refaire le même exercice qu'un 1 mais déplacement cloche pied.**
- 3) Refaire le même exercice qu'un 1 mais déplacement cloche pied marche arrière.**
- 4) Refaire le même exercice qu'un 1 mais déplacement 4 pattes.**
- 5) Refaire le même exercice qu'un 1 mais déplacement 4 pattes marche arrière.**
- 6) Refaire le même exercice qu'un 1 mais déplacement spiderman marche avant.**
- 7) Refaire le même exercice qu'un 1 mais déplacement spiderman marche arrière.**

Quatrième exercice : exercice pour faire travailler votre intelligence.

Résoudre le code :

-. ./ -.-. / -./-./-.-. // -.-. /'. ./... /-//.-.//... /./..-./.-.///-. //...// /-./-./-./-./Î-././.-./

Indice : Samuel MORSE est la clé du code. C'est lui qui l'a inventé.

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

Qui va trouver le premier ????