



## 2ème Tuto GYMNASTIQUE avec Bâtons

(13 avril 20)

### Echauffement

- bras en l'air (l'un après l'autre )
  - rotation du coude (mettre le coude droit dans la paume de la main gauche et tourner le bras) changer de bras
  - courir un peu sur place doucement puis accélérer revenir doucement sans arrêter
- **pas chassés**

### Cardio (bâtons)

- Bras en l'air avec les bâtons 3x8 (bras au niveau des oreilles) – 3x8 (bras devant).
- Squats avec bâton: jambes écartées - flexions des genoux (3 fois 8 flexions)
- Taille (debout se tenir droit) bras en l'air (niveau des oreilles) avec bâton se pencher sur 1 côté 1x8 bloquer quelques secondes reprendre 1x8

#### - Jambes

Jambe droite – se tenir droit,

- bâton dans la main gauche, lever la jambe droite **devant** 1x8 bloquer reprendre 1x8

- **côté** 1x8 bloquer 1x8

- **arrière** 1x8 bloquer 1x8

Jambe gauche – se tenir droit,

- bâton dans la main droite, lever la jambe gauche **devant** 1x8 bloquer reprendre 1x8

- **côté** 1x8 bloquer 1x8

- **arrière** 1x8 bloquer 1x8

- **pas chassés**

### Au sol position YOGA – 6 sauts de grenouille

#### Abdos

- gainage 20s (soit de côté – soit allongé sur le ventre)
- tourniquet (Allongé bras plaqués au sol, jambes levées, serrées. Tourner le plus longtemps possible vos jambes).
- abdos (Allongé, jambes pliées, bras devant redresser votre corps vers les genoux) 8fois.

## **Etirements** (*Documents joints-Pilates*)

Après les étirements RELAXATION (allongé ne plus bouger - respirer doucement 1 à 2 mn) - bouger les doigts les orteils les bras les pieds, prendre ses genoux - serrer - faire un balancier droite gauche - se relever sur les orteils en dépliant les genoux - dérouler le dos la tête en dernier.

*Pour le club Saphir : Dominique Pottier (13 avril 2020)*