

Top 10

Mobilité

▷ Mobilité jeux des dix exercices à dix répétitions à la suite

IMPORTANT

- ▷ La mobilité devrait être développée et entretenue.
- ▷ Les enfants sont normalement souples, cependant selon les poussées de croissance et l'âge on peut rencontrer des limitations.
- ▷ Des exercices de mobilité active et dynamique devraient faire partie de toutes leçons.
- ▷ Les exercices peuvent très bien être intégrés dans un circuit, sous forme de jeu des dix exercices à dix répétitions à la suite ou en petits blocs (Top 10).

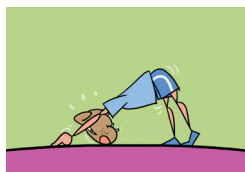
10 × le dos du chat



10 × en position à quatre pattes, faire le dos rond et le dos creux

- ▷ Position du « chat » avec le dos rond
- ▷ Position de la « vache » avec le dos creux

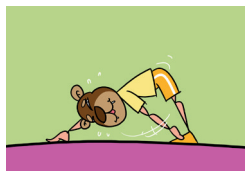
9 × le chien



9 × s'étirer comme un chien

- ▷ Depuis cette position avec les jambes tendues, abaisser un talon au sol et puis l'autre
- ▷ Distance entre les pieds un peu plus large que les épaules
- ▷ Les bras sont tendus et infléchir la ceinture scapulaire (épaules) vers le bas
- ▷ Tirer le bassin vers le haut (angle hanches env. 90°)

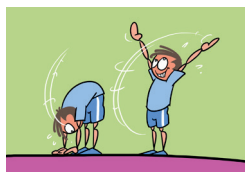
8 × l'ours



8 × aller chercher la pointe du pieds opposé

- ▷ Jambes tendues
- ▷ Pieds plus espacés largeur d'épaules
- ▷ Les bras sont tendus
- ▷ Tirer le bassin vers le haut (angle hanches env. 90°)
- ▷ Aller chercher le pieds opposé avec la main

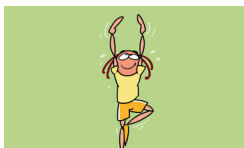
7 × le salut au soleil



7 × le salué au soleil avec les hanches à largeur d'épaules

- ▷ Poser les deux mains au sol
- ▷ Tenir la position 2 sec et se redresser
- ▷ A la station debout, étendre les bras vers le haut, légèrement en arrière et amener les hanches légèrement vers l'avant

6 × l'arbre



6 × se tendre vers le haut activement

- ▷ En appui sur une jambe, respirer profondément (3 × ga, 3 × dr)
- ▷ Poser l'autre pied aussi haut que possible sur la jambe opposée

5 × le brin d'herbe



5 × balancer des deux côtés avec les bras en l'air

- ▷ Bras vers le haut
- ▷ Incliner le haut du corps des deux côtés
- ▷ Eviter de s'incliner vers l'avant et l'arrière (métaphore : entre deux vitres)

4 × le pont



4 × élever les hanches jusqu'à former un pont et redescendre

- ▷ Se coucher sur le dos et ramener les talons aux fesses
- ▷ Poser les mains en appui à côté de la tête avec les doigts dirigés vers les épaules
- ▷ En appuyant sur les mains et les pieds, lever le bassin

3 × la grenouille



3 × descendre dans la position de la grenouille

- ▷ Position accroupie avec les jambes légèrement écartées
- ▷ Poser les mains, év. les avant-bras en sol
- ▷ Les pieds sont en appui au sol sur toute leurs surfaces
- ▷ Comme variante: Position accroupie avec les jambes et les pieds fermés

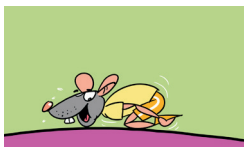
2 × la bougie



2 × monter à la bougie et tenir quelques secondes

- ▷ Depuis la position couchée dorsale au sol, monter les jambes et soutenir les hanches avec les mains
- ▷ Le poids du corps est soutenu par les épaules
- ▷ Surélever la cage thoracique et rentrer le menton
- ▷ Les coudes sont posés au sol
- ▷ Tendre les pointes des pieds et l'alignement du corps forme une bougie

1 × la souris



1 × se recroqueviller sur les jambes pliées

- ▷ Laisser descendre la tête et le menton au sol
- ▷ Le bras reposent au sol le long du corps
- ▷ Respirer tranquillement