

ETIREMENTS

GYMNASTIQUE

Etirements des cuisses :

- 1) Tirer le pied vers l'arrière en laissant les genoux collés
Rester droit et en équilibre

De 15 à 20'' pour chaque jambe à faire 2 fois



- 2) Prendre le milieu de son pied et tendre la jambe

10'' pour chaque jambe



- 3) Ramener un pied au niveau du haut de la cuisse par dessus l'autre jambe tirer le genoux vers la poitrine



5'' pour chaque jambe 2 fois



- 4) Tourner les épaules vers l'arrière en restant aligné sur la jambe au sol le bras s'appuie sur la jambe opposée

15'' de chaque coté



- 5) La grenouille : Sur les avants bras, les fesses alignées par rapport aux genoux et les jambes perpendiculaires

Tenir de 15 à 20''



- 6) La grenouille sur une jambe, 1 jambe tendue le genoux vers le haut

Tenir de 15 à 20'' de chaque coté



- 7) Jambe tendue le genoux vers le haut, l'autre repliée sur la pointe du pied
Pointe tendue puis pointe flexe

Tenir de 15 à 20'' à chaque fois



- 8) La même position jambe tendue mais l'autre pied est posé sur le talon
Pointe tendue puis pointe flexe

Tenir de 15 à 20'' à chaque fois



- 9) Le papillon : En position assise ramener les pieds le plus près du corps (le toucher si possible les genoux au sol)

Tenir 30'' minimum



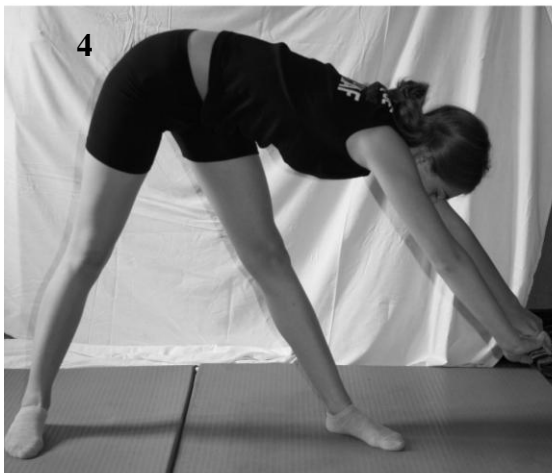
- 10) Essayer de toucher le sol avec le nez

Tenir la position 10''



11) Départ en position debout. Le dos doit rester droit (1)

Descendre sur la jambe droite 2 temps (2)
puis au centre 2 temps (3)
et sur la jambe gauche 2 temps. (4)
Garder les pieds le plus parallèles possible



- 12) Position de départ à genoux
Monter les genoux à la poitrine en montant sur les pointes



Tendre les jambes en restant sur les pointes



Etirements des épaules

- 1) Se mettre à genoux (position de départ), lever légèrement les fesses et tendre les bras devant pour essayer d'amener la poitrine au sol avec le dos droit

Position de départ



Tenir 15'' les bras tendus devant



- 2) Même exercice mais avec le dos rond

Tenir 15'' les bras tendus devant



- 3) Mettre un bras derrière la tête, on place la main entre les omoplates et on tire doucement le coude avec l'autre bras

Tenir 10 à 15'' 2 fois pour chaque bras



- 4) Placer un bras devant le coup et tirer vers soi au niveau du coude avec l'autre bras

**Tenir 10 à 15''
2 fois pour chaque bras**



Etirements du dos

- 1) Les lombaires : Position de départ, allongé. Puis amener les genoux au niveau des oreilles

Tenir 10'' revenir en position allongée et répéter 5 fois



Les Grand Ecart

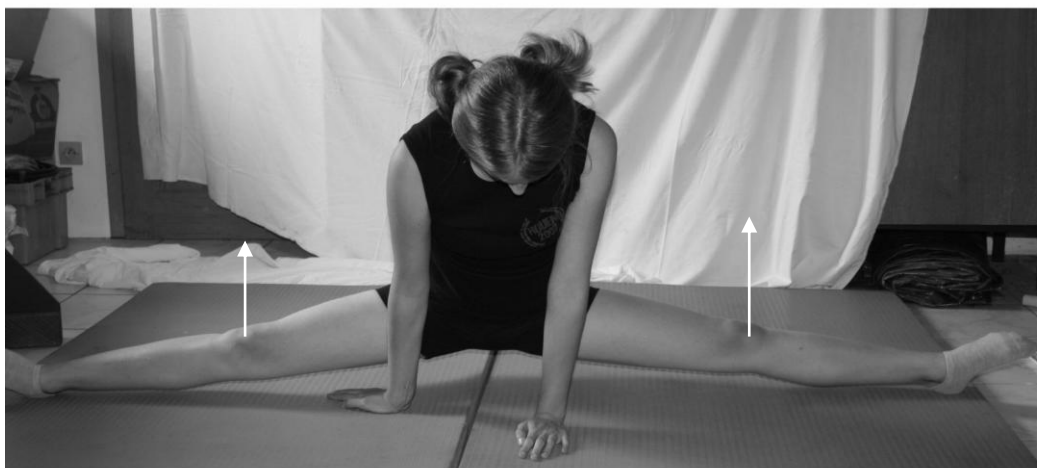
Le grand écart sur la bonne jambe



Le grand écart sur la mauvaise jambe



Le grand écart facial (les genoux vers le haut)

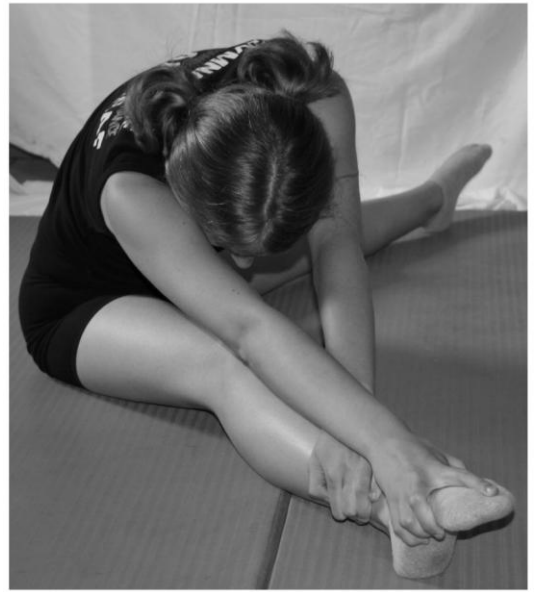


Les Ecrasements

Position assise jambes écartées et dos droit



Descendre les bras sur une jambe.
Chercher à toucher le genou avec le visage



Passer par l'écrasement toucher le sol avec le menton



Descendre les bras sur l'autre jambe. Chercher à toucher le genoux avec le visage

