

Le livret pour les débutants

Échauffement de la tête



N°1

Échauffement cardio-vasculaire



5. Les enfants doivent se déplacer sur le côté en faisant des pas chassés.



N°2

Jeux et exercices simples



4. Les enfants sont à quatre pattes, les fesses en l'air. Ils doivent avancer dans cette position.

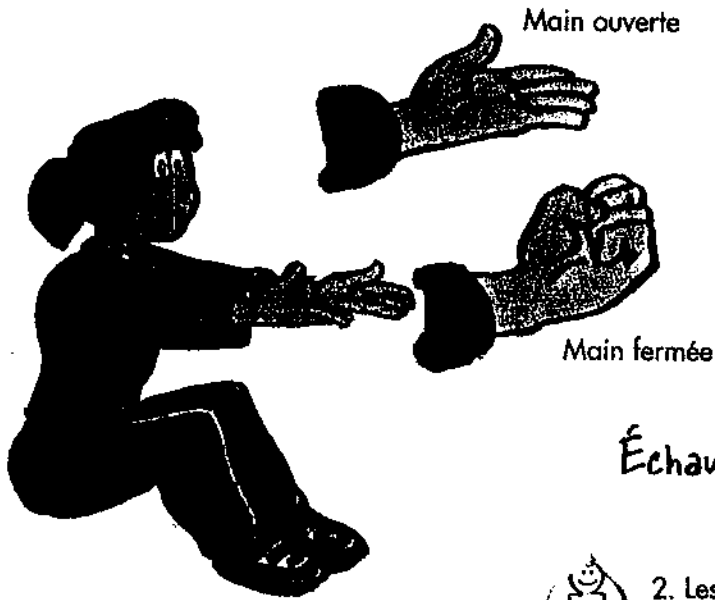


n°3

Échauffement de la ceinture scapulaire



5. Les enfants sont assis, jambes allongées. Les bras sont tendus, les mains ouvertes. Ils ferment les mains puis les rouvrent.



Échauffement de la ceinture scapulaire



2. Les enfants sont debout, bras tendus devant. Ils replient les bras en tirant les coudes vers l'arrière et les tendent devant à nouveau.

n°4

Échauffement de la ceinture scapulaire



6. Les enfants sont debout. Ils effectuent en même temps l'exercice 2 et l'exercice 5.



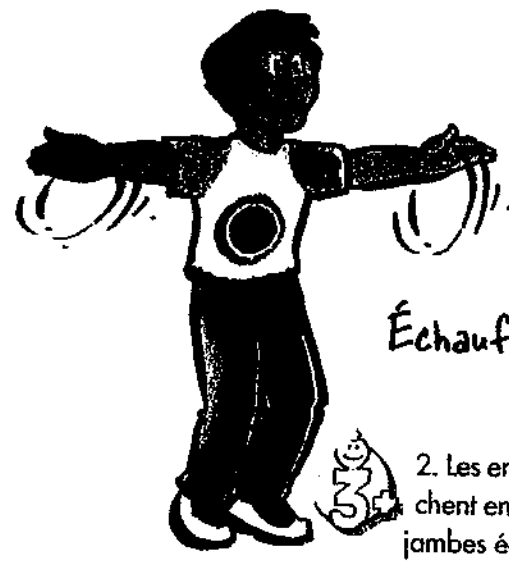


n°5

Échauffement de la ceinture scapulaire



1. Les enfants font des petits ronds avec les bras qu'ils maintiennent tendus de chaque côté du corps.



n°6

Échauffement de la ceinture pelvienne



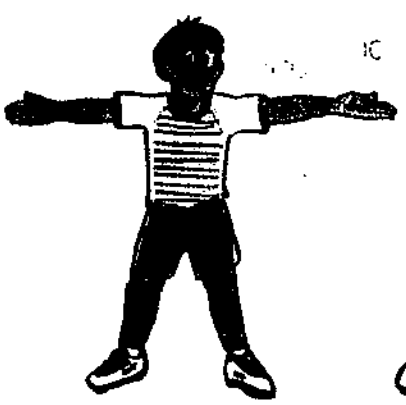
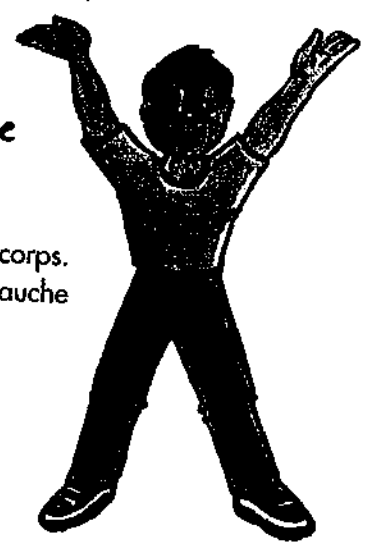
2. Les enfants sont debout, bras au-dessus de la tête. Ils se penchent en avant en essayant de poser les mains au sol, entre les jambes écartées.



Échauffement de la ceinture pelvienne



1. Les enfants sont debout, bras tendus de chaque côté du corps. Ils penchent le buste sur le côté droit, puis sur le côté gauche (la main doit venir toucher le genou).



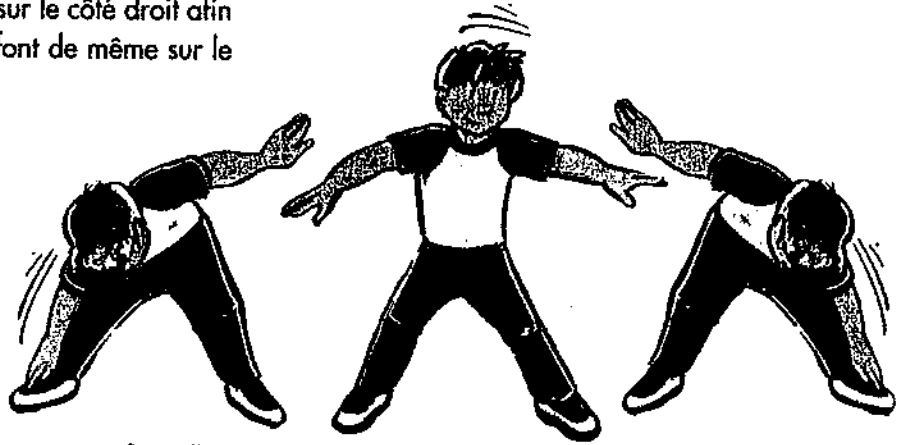
n°7



Échauffement de la ceinture pelvienne



3. Les enfants sont debout, jambes écartées. Les bras sont tendus de chaque côté du corps. Ils se penchent sur le côté droit afin de toucher le pied avec la main. Puis ils font de même sur le côté gauche.

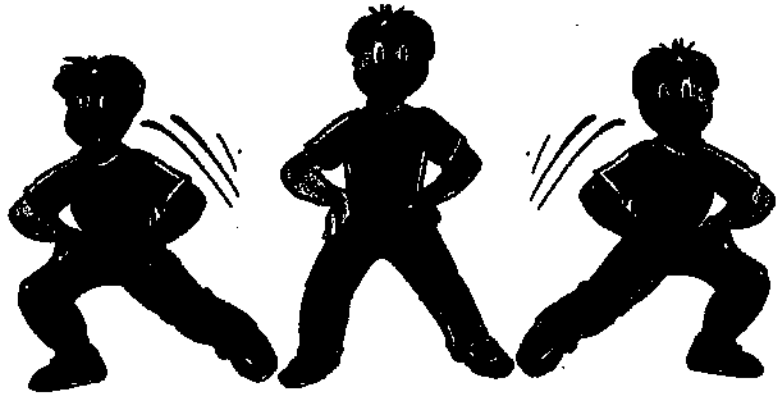


n°8.

Échauffement de la ceinture pelvienne



4. Les enfants sont debout, jambes écartées. Les mains sont sur les hanches. Ils effectuent une flexion sur la jambe droite, la jambe gauche restant tendue. Et inversement.



Jeux et exercices simples



3. Les enfants sont par deux : un enfant est à quatre pattes et l'autre sur les genoux. Celui à genoux doit pousser celui qui est à quatre pattes afin de le faire basculer sur le côté.

