



Séance Gymnastique Rythmique

Assouplissements

Séance GR

jeudi 3/12

assouplissement 1/2 pointe

- Échauffer les chevilles : assise jambes tendues et serrées, dos droit et bras tendus sur le côté en 2^{de} position. 10 fois pointe/flex en 6^{ème} (pieds serrés) 10 fois en 1^{ère} (contact talon)
- Toujours assise, 10 fois tour de chevilles, dans les deux sens
- Toujours assise, 10 fois dérouler chevilles (en pointes, dérouler orteils puis chevilles passage en flex, dans l'autre sens, plier orteils puis passage pointes)



Assouplissements

Accroupi :

- sur les 1/2 pointes hautes, mains à plat au sol à côté des pieds, tendre les jambes 10fois (tête rentrée dans les genoux)

En fermeture :

- debout , en fermeture sur 1/2 pointe, mains au sol. 10 fois relevé sur 1/2 pointe

Accroupi :

- maintient sur les coups de pieds 30sec
- Relâcher 30sec
- Maintient sur un pied 30sec puis relâcher, idem sur l'autre pied.
- Marche sur les coups de pieds , minimum 20 pas, si trop difficile seule, demander de l'aide à un membre de votre famille.

Travaillez bien et n'oubliez pas, il faut souffrir pour être belle!!!

Maité

