





PROGRAMME		MOBILITE AVEC BALLON	
<p>Pause hivernale FE12 Semaine du Lu 03.01 au Ve 07.01=3 entraînements de 30' séance1: corde à sauter + mobilité + jonglage séance2: corde à sauter + OS + maîtrise de balle séance3: corde à sauter + brain gym + jonglage</p> <p>Semaine du Lu 10.01 au Ve 14.01=3 entraînements de 30' séance1: corde à sauter + mobilité + jonglage séance2: corde à sauter + OS + maîtrise de balle séance3: corde à sauter + brain gym + jonglage</p>		 	
		<p>BESCHREIBUNG: Beweglichkeit mit dem Ball: Alle 5 Übungen aneinanderreihen, 5x jede Übung: Hüfte drehen - Vorwärts-Rückwärts-Beugung - Oberkörper drehen - Acht am Boden - Seitwärts- Beugung.</p> <p>3 Serien</p>	
CORDE A SAUTER		JONGLAGE ou MAÎTRISEDEBALLE	
 		 	
<p>DESCRIPTION: Exercices variés de corde à sauter: 10x pieds joints / 10x pieds alternés / 10x 2xpied droite-2xpiedgauche / 10x ouvrir-fermer latéralement / 10x ouvrir-fermer avant-arrière Test 50x sans interruption 3 séries Autres variantes possibles</p>		<p>DESCRIPTION: JONGLAGE:7x10: 10x pg-10x pd-10x alterner pieds - 10x pied genou - 10x pied poitrine - 10x pied tête - 10x tête Petite horloge: pied droit-genou-tête-genou gauche-pied gauche et on recommence (combien de tours sans que le ballon tombe?) MAÎTRISE DE BALLE: 10x contre le mur (même enchaînement), conduite 10m (varier la forme), jonglage en avançant 10m aller- retour, conduite 10m (varier la forme)</p>	
ORIGINAL STRENGTH (OS)		BRAINGYM	
 		 	
<p>DESCRIPTION: 5 mouvements liés au développement, appelés réinitialisations, à effectuer en circuit: La respiration diaphragmatique/Le contrôle de la tête (hochements de tête principalement)/Les retournements/Les balancements/La reptation, le quatre-pattes et les mouvements croisés. 1 minute par exercice</p>		<p>DESCRIPTION: Brain gym, sur 4 mouvements, main droit-genou gauche, main gauche-genou droit, main droit-talon gauche, main gauche-talon droit, écarter main droit- jambe gauche, écarter main gauche-jambe droit. Faire le circuit plusieurs fois. Autre variante: en avançant pas sauté 1 minute par variante</p>	