

Séance renforcement haut du corps

Tout l'exercice se fera assis, le dos bien droit, regard à l'horizontal, sur un point fixe! Manche à balai, série de 10 mvt tranquille, puis mode dynamique 30 sec

N° exercices	consignes	Porter l'attention sur :	Images séquences 1	2	3
1 L'aviron	Tenir le balai horizontal, hauteur des épaules, mains écartées, . Tronc gainé, bien droit, tête droite	Respiration Hauteur des coudes			
2 La pagaie	Tenir le balai horizontal, hauteur des épaules, effectuer le mouvement de pagayer.	Conserver dos droit Balai 45° fin de mvt			
3 Le pique	Tenir le balai horizontal, bras pliés, coudes horizontaux, effectuer le mouvement de piquer profond à la verticale au niveau de la cuisse.	Dos droit, regard fixer devant Balai vertical fin du mvt			
4 Le roulis	Le balai est poser au dessus des coudes (horizontal), les mains en appui contre. Effectuer les rotations obliques afin d'amener le balai le plus vertical	Ne pas décoller les fesses du siège. Tête droite, regard sur un point fixe			
5 La poussée	Balai horizontal, tenu par l'extrémité des doigts, pousser fort, rapprocher le balai vers la poitrine.	Conserver balai horizontal, à hauteur des coudes et des épaules.			
6 Le Tuteur	Balai à la vertical, une extrémité au sol, l'index d'une main le retient. L'autre main à plat sur la cuisse. Lâcher le balai, claquer des mains, récupérer le balai				