

ASSOUPPLISSEMENT

AVEC

PETER HEUBI



DESSINS DE PETER BUGYL

SEQUENCE IV

ASSIS SUR LES PIEDS 1

travaille, échauffe et assouplis :

la musculature : des cuisses, des fesses, du torse, du dos, du ventre, de l'intérieur des cuisses, des épaules

les articulations : du bassin, des genoux, des chevilles, des pieds, de la colonne, du cou, des épaules



1

BASE

départ: assis sur les pieds, corps bien droit et étiré....



1

pousser les côtes et le thorax au maximum en avant,



un, deux

2

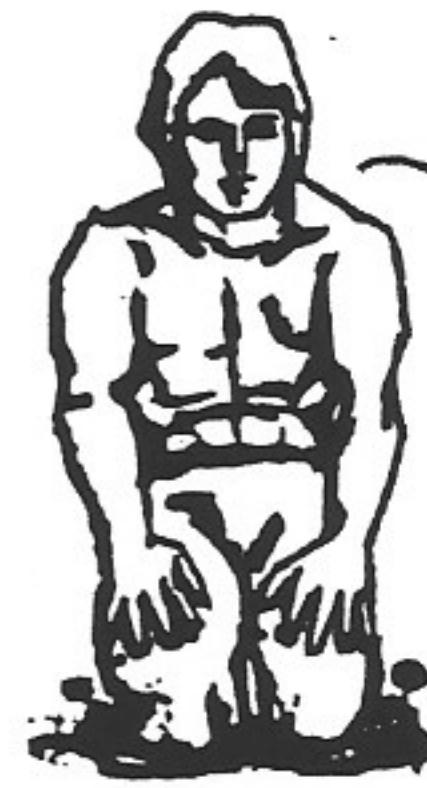
replacer le corps bien droit et étiré, rentrer le ventre,



trois, quatre

3

contracter la musculature du ventre, arrondir le dos,



cinq, six

4

replacer le corps bien droit et étiré, rentrer le ventre,



sept, huit

5

pencher en avant en gardant le dos plat et la nuque allongée,



un, deux

6

lâcher le corps, arrondir le dos en essayant de toucher le sol avec la tête,



trois, quatre

7

revenir en passant par une contraction de la musculature du ventre,



cinq, six

8


replacer le corps bien droit et étiré



9

4 x

puis enchaîner avec

(2) ou 

BASE CONFIRME

(2)
BASE

départ: assis sur les pieds, le corps bien droit et étiré...



1

pencher à droite en posant le coude par terre, tirer l'épaule gauche en arrière.



2

passer par la position de départ, pencher à gauche en posant le coude par terre, tirer l'épaule droite en arrière,



3

revenir dans la position de départ



4 x

puis enchaîner avec

(3)
BASE

4



départ: assis sur les pieds, le corps bien droit et étiré...



1

pencher à droite en posant le coude par terre, tirer l'épaule gauche en arrière,



2

poser la main gauche sur l'épaule et la tirer en arrière,



3

allonger le bras gauche au maximum vers le haut, en regardant la main,



4

revenir en position de départ,



5

pencher à gauche en posant le coude par terre, tirer l'épaule droite en arrière,



6

poser la main droite sur l'épaule et la tirer en arrière,



7

allonger le bras droit au maximum vers le haut en regardant la main,



8

revenir en position de départ



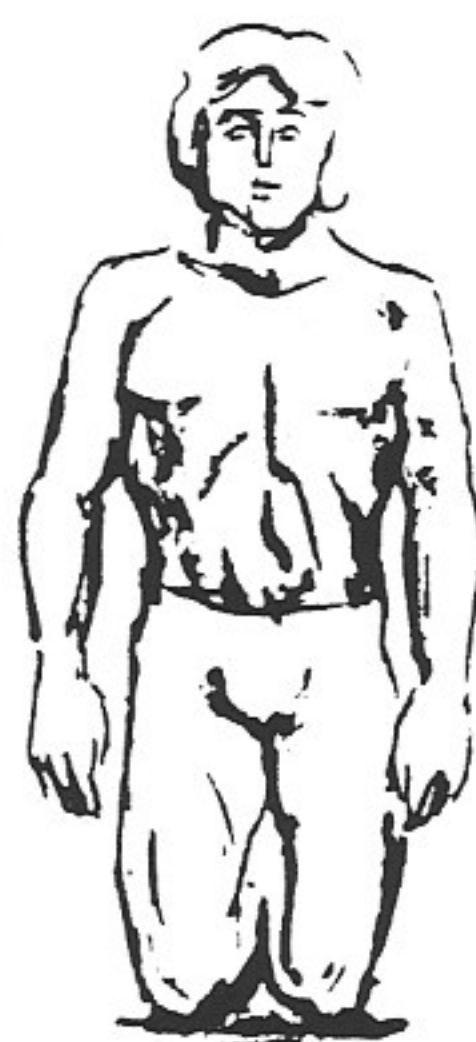
9

4 x
puis enchaîner
avec
③ BASE

3

départ: dressé sur les deux genoux
corps bien droit et étiré!...

BASE



1

pencher à droite en posant la main
par terre, tirer l'épaule gauche en
arrière,



un, deux,
trois, quatre

2

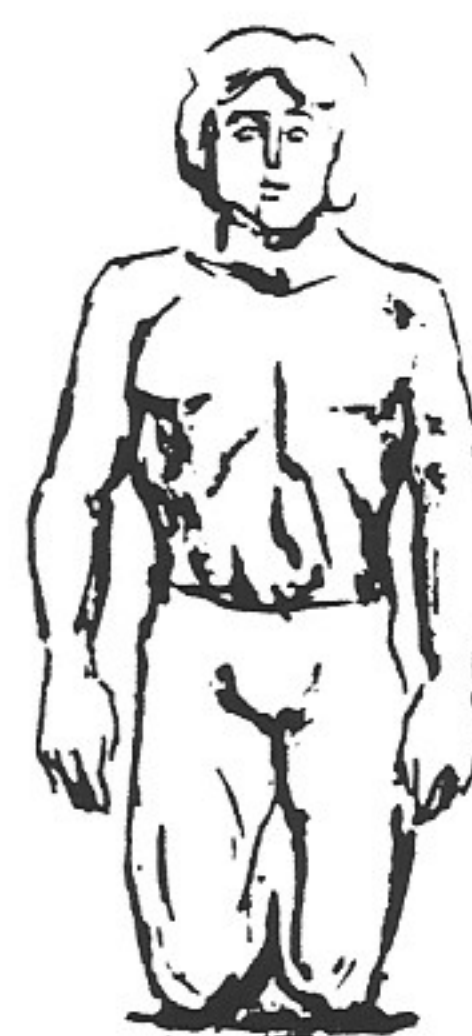
passer par la position de départ,
pencher à gauche en posant la main par
terre, tirer l'épaule droite en arrière,



cinq, six,
sept, huit

3

revenir dans la position de départ



4 x

puis enchaîner

avec

4

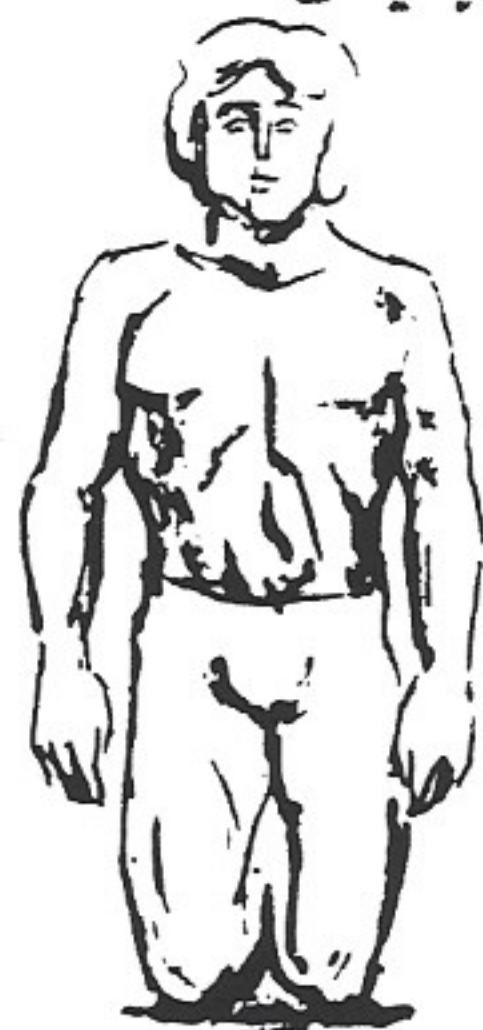
BASE

4

4

départ: dressé sur les deux
genoux, corps bien droit et
étiré.....

BASE



1

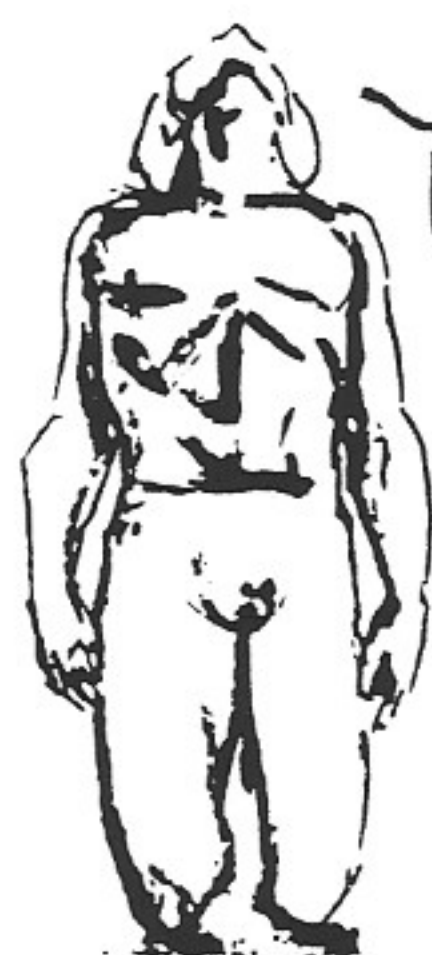
chercher l'équilibre sur les genoux en
soulevant les pieds du plancher, pencher
en avant en gardant le dos complètement
plat et la nuque allongée,



un, deux,
trois, quatre

2

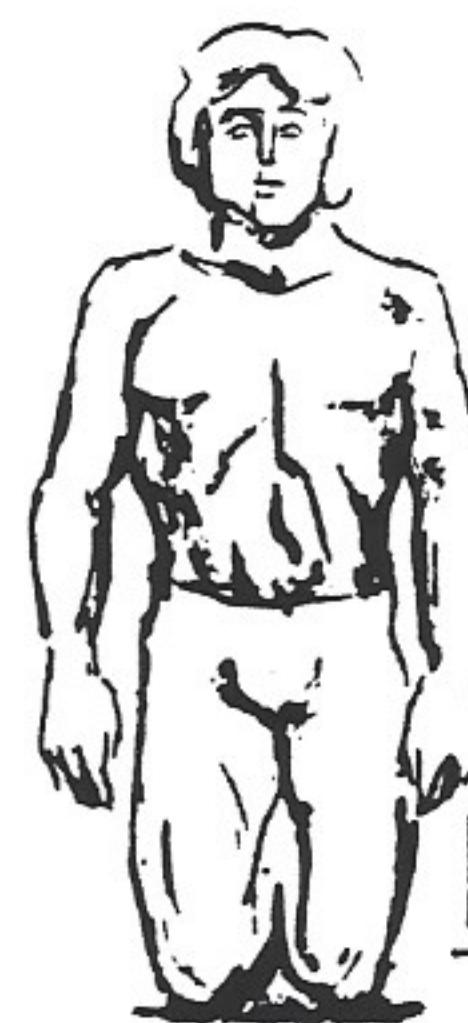
passer par la position de départ,
cambrier au maximum en arrière,



cinq, six,
sept, huit

3

revenir dans la position de départ



4 x

puis enchaîner

avec

5

ou

2

BASE

CONFIRME

4

5

BASE

départ: assis sur le pied gauche, jambe droite allongée à la seconde, complètement tendue, corps bien redressé



1

fléchir le pied à fond, le talon se soulève du plancher si la jambe est bien tendue



2

tendre le pied à fond en passant par le cou-de-pied, allonger les orteils à la fin



3

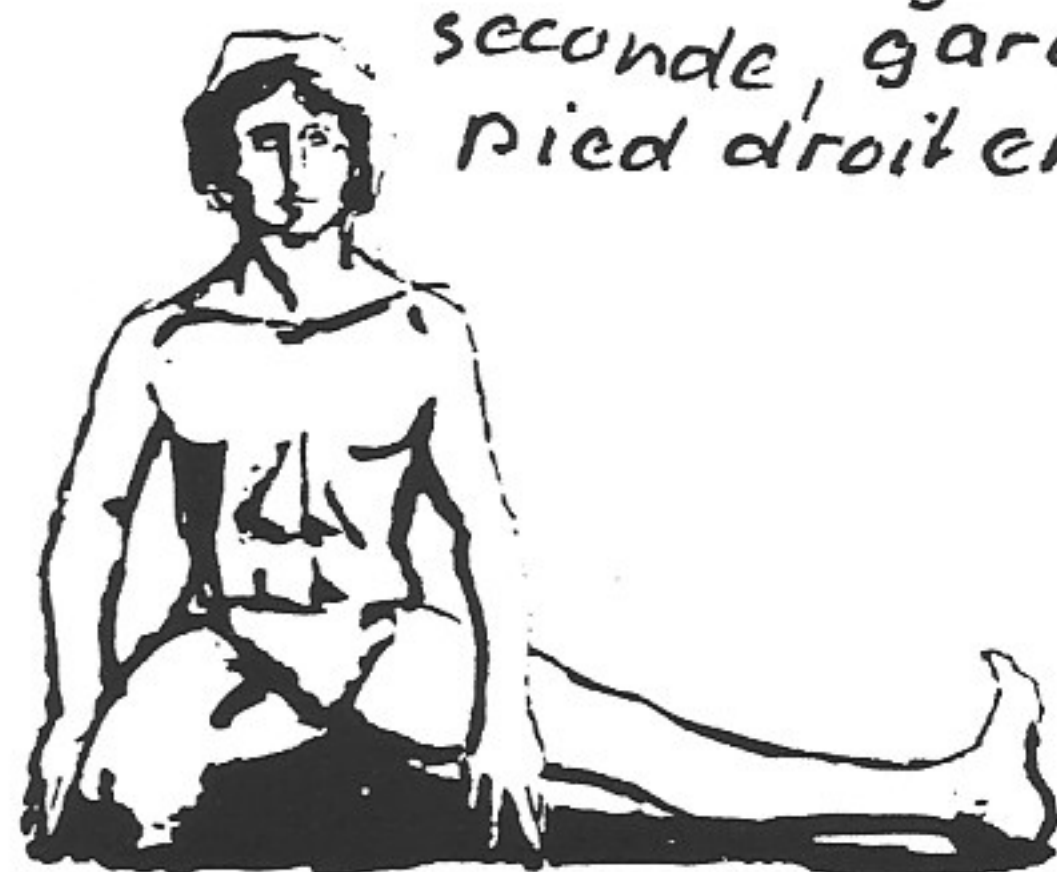
MEME CHOSE AVEC JAMBE GAUCHE

4 x
puis enchaîner avec
6 BASE

6

BASE

départ: assis sur le pied gauche, jambe droite allongée à la seconde, garder le pied droit en flexion.



1

tourner la jambe droite en dedans en posant le gros orteil par terre, garder le pied en flexion.



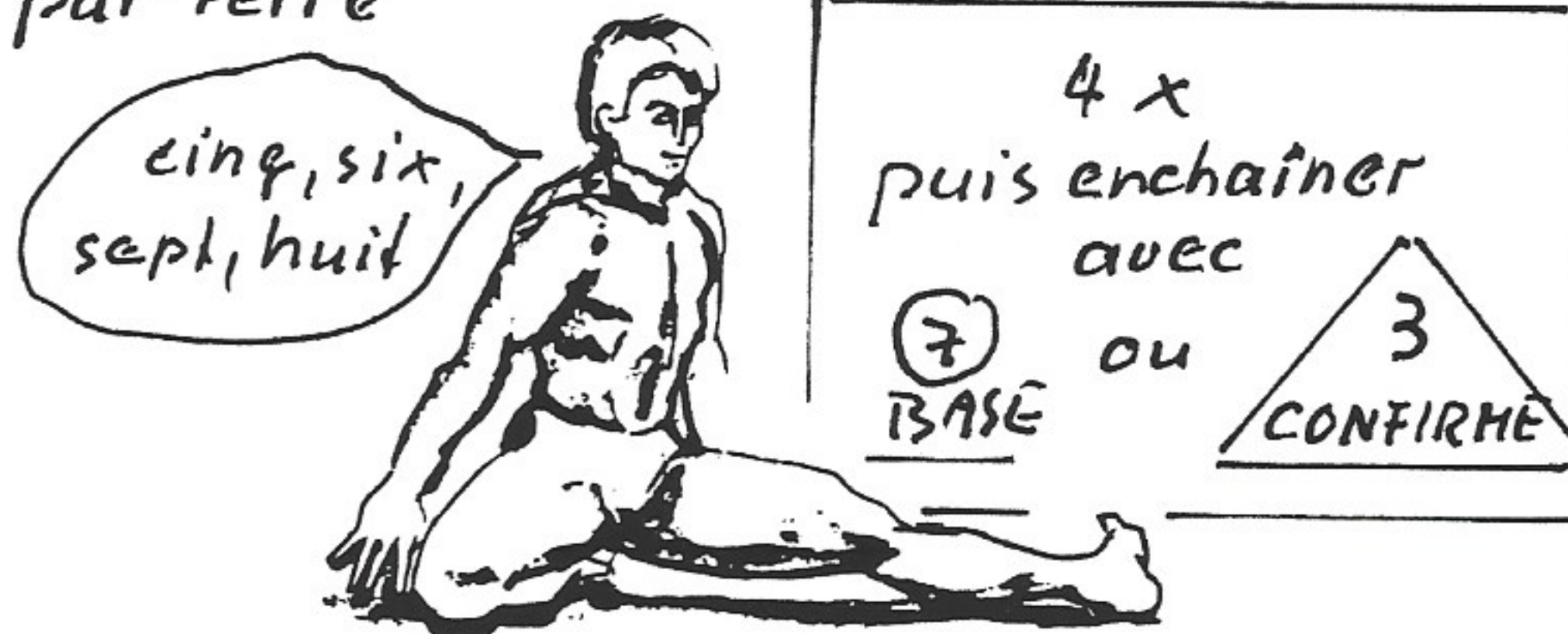
2

revenir dans la position de départ,



3

ouvrir la jambe droite au maximum en dehors, essayer de poser le petit orteil par terre



MEME CHOSE AVEC JAMBE GAUCHE

40