

EXTENSION DE GENOUX (étirement ischios)

FICHE 1

Réaliser cette série d'exercices après un échauffement actif et dynamique de 5 minutes.

Les exercices doivent s'enchaîner. Le tout est fait avec les abdominaux engagés ou bien serrés et la recherche de l'extension maximum des jambes.



Jambes serrées - départ sur 1/2 pointes

Flexion - extension 8 x
Tenir 8 temps dans la position 2

Objectif : aller jusqu'à l'extension complète - garder le ventre collé aux cuisses



Jambes serrées - départ sur pieds à plat

Monter sur 1/2 pointes 8 x
Tenir 8 temps dans la position 2

Objectif : garder le ventre maximum collé aux cuisses



Jambes serrées - départ sur pieds à plat

Décoller les orteils 8 x
Tenir 8 temps dans la position 2

Objectif : garder le ventre maximum collé aux cuisses



Jambes serrées - départ sur 1/2 pointes

Flexion - extension sur 1/2 pointes 8 x
Tenir 8 temps dans la position 2

Objectif : garder le ventre maximum collé aux cuisses



Jambes serrées - départ sur pieds à plat

Alterner une pliée - une tendue x8
Tenir 8 temps chaque position

Objectif : garder un talon au sol



Jambes ouvertes - départ pieds décalés

Flexion - extension 8 x
Tenir 8 temps dans la position 2 (D-G)

Objectif : aller jusqu'à l'extension complète - garder le ventre collé aux cuisses



Jambes ouvertes - départ sur pieds plats

Tirer les bras loin entre les jambes x16
Tenir 8 temps la position 2

Objectif : aller le plus loin possible derrière

EXTENSION DE GENOUX (étirement ischios)

FICHE 1 suite

Réaliser cette série d'exercices après un échauffement actif et dynamique de 5 minutes.

Les exercices doivent s'enchaîner. Le tout est fait avec les abdominaux engagés ou bien serrés et la recherche de l'extension maximum de jambes.



Jambes serrées - départ sur pieds plats

Mains devant- milieu - derrière 8 x
Tenir 8 temps chaque position

Objectif : garder les talons au sol



Jambes serrées - départ sur pieds plats

Avancer -Reculer 8 x
Tenir 8 temps chaque position

Objectif : garder les talons au sol



Pied dans la main- l'autre jambe allongée

Tendre à l'horizontale 8 x - 8 à-coups -8
temps dans la position 2 (D-G)

Objectif : aller jusqu'à l'extension maximum -talon décollé



Pied dans la main- l'autre jambe allongée

Tendre à la verticale 8x - 8 à-coups - 8
temps dans la position 2 (D-G)

Objectif : aller jusqu'à l'extension maximum -garder le dos droit



Pied dans la main- l'autre jambe allongée

Alterner horizontale- verticale 8 x
Tenir 8 temps dans la position 2 (D-G)

Objectif : aller jusqu'à l'extension maximum -garder le dos droit



Jambes collés - Bras en haut

Passer les mains derrière les pieds 8x
Tenir 8 temps dans la position 2

Objectif : passer les mains au-delà des
pieds flex - talons décollés

C'est un travail actif. Les exercices doivent être réalisés de manière dynamique. Garder un dos plat et fort ainsi que les abdominaux engagés tout le long de la série. La fermeture tronc-jambe se fait au niveau des hanches pas au-dessus de la ceinture.