

ACLAM section judo/self défense

Programme proposé pendant le confinement

Etirement : 8/10 mn

Debout : s'étirer en levant les bras dans le prolongement du corps.

En soufflant, Incliner le buste et venir saisir les jambes.

Etirement latéral droite et gauche

Assis : jambes tendues, s'allonger sur les jambes et saisir la plante des pieds.

Exécuter des rotations du haut du corps à droite et à gauche.

Sur le dos : saisir ses 2 genoux et arrondir le dos en soufflant.

Partie active :

Debout : 3 séries de 3 mn de marche sur place relativement active suivi d'une accélération de 30 s, 45 s, 1 mn

5 Petits sauts pieds joint et flexion pieds écartés (10 séries)

Déplacement latéral sur 2 mètres et flexion complète (8 mn) 3 séries

Retour au calme en soufflant profondément.....boire !!

Reprise :

Face au mur : appuyer les mains à hauteur des épaules, sur 1 jambe, faire des flexions en levant l'autre jambe celle-ci ne touchera plus le sol pendant la série de 15 flexions alterner (3 séries sur chaque jambe)

Position pour les flexions des bras « appelées pompe »

Sur les genoux, relever les jambes et exécuter 5 séries de 10 flexions entre chaque flexion gainage de 20 secondes.

Sur le dos : mains sur le côté de la tête ; abdo exercice libre en fonction de ses possibilités....

On peut alterner : ciseaux, genoux levés, pédalage, périnée.....faire des séries de 2 mn....

Boire et mettre un vêtement chaud

Allonger sur le dos, la paume des mains sur le sol, inspirer par le ventre et souffler profondément en creusant l'abdomen et poussant le diaphragmeretour au calme, mettre de la musique douce et relaxante...

S'il reste du jus, enchaîner une 2ème séance... !! mais en supprimant les étirements du début de séance !!

Bon courage et Bises à toutes

Maurice