

EQUILIBRE

Cette semaine vous allez pouvoir travailler sur l'équilibre !

Voici des idées d'exercices que vous pouvez faire à la maison avec peu de matériel, seul(e) ou en défiant les autres membres de votre famille. Êtes vous prêts à vous challenger ?!

En échauffement : prendre une paire de chaussette ou un livre

Mettre la paire de chaussette ou le livre sur la tête et essayez de vous déplacer dans toutes les pièces de votre appartement ou maison, **sans** faire tomber ou tenir l'objet sur votre tête. Qui arrive à faire tout le tour des pièces ??

Exercice : prendre une corbeille ou un panier, 6 paires de chaussettes, un livre et un coussin. Se positionner à 3 ou 4 pas de distance de la corbeille. Le jeu consiste à essayer de viser et lancer les chaussettes dans la corbeille dans différentes positions. Vous avez 6 tirs à disposition, combien allez-vous en réussir ??

Les diverses positions de lancer :

✚ Pour toutes les positions, changez de pieds d'appui à chaque fois et restez en équilibre avant et après le tir (au moins jusqu'à que la chaussette ait atterrie) !

- En équilibre sur un pied.
- En équilibre sur un pied sur le coussin.
- En équilibre sur un pied sur le livre.
- En équilibre sur un pied avec une paire de chaussette sur la tête.

Notez vos scores et essayez de faire le mieux possible ! 6 sur 6 ?!!? 😊

Challenge : combien de temps arrivez vous à maintenir les positions suivantes ?

1. La posture de l'arbre : faire avec les deux jambes.
2. La position de l'avion : faire avec les deux jambes et il est aussi possible de garder les bras sur les cotés comme les ailes de l'avion.
3. Posture du corbeau : si besoin y a les étapes à faire pour réussir cette position sur les pages suivantes.



1. Posture de l'arbre



2. Posture de l'avion



3. Posture du corbeau

Tout cela vous paraît facile ou vous voulez essayer quelque chose d'encore plus difficile ?! Essayez ces trois postures avec les **yeux fermés** !!

Seul(e) ou en famille amusez-vous !! A refaire plusieurs fois pour vous améliorer et vous challenger à mieux faire !!

Lia Volpe

Les étapes pour arriver à la posture du corbeau :

How to do **Bakasana-Crow Pose**
[step-by-step instructions]

