

## Technique de course aveugle et seulement avec es Inputs oraux

Pas de mots d'introduction, ne rien dire sur la technique de course etc. écoutez bien et exécutez le mouvement seulement quand la phrase est terminée. Quand je siffle (ou tape des mains) tout le monde doit immédiatement s'immobiliser, c'est une mesure de sécurité, pour éviter les collisions.

Sautiller à pieds joints en arrière	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Debout sur une ligne, regard en avant, fermer les yeux.</li> <li>- Le mouvement cible est le sautillé en arrière.</li> <li>- Sauts à pieds joints en arrière</li> </ul>
Former év. deux groupes pour l'exercice suivant	Un des groupes regarde, au prochain exercice on change.
Sautillé de côté en pas chassés	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Debout sur une ligne, tournez 90 degrés à droite, fermez les yeux.</li> <li>- Le mouvement cible est un déplacement latéral en sautillant.</li> <li>- Fais un pas de côté à droite.</li> <li>- Ramène la jambe gauche et pose le pied gauche à côté du pied droit.</li> <li>- Exécute le mouvement entier en sautillant.</li> <li>- → donner l'Input au second groupe: exécuter le tout les jambes tendues.</li> </ul>
Travail des chevilles	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Debout sur une ligne, regard en avant, fermer les yeux.</li> <li>- Le mouvement cible est en avant.</li> <li>- Déplace ton poids sur la jambe gauche. Lève ton talon droit et monte sur la pointe du pied.</li> <li>- Repose à nouveau complètement le pied droit au sol.</li> <li>- Déplace ton poids sur la jambe droite. Lève ton talon gauche et monte sur la pointe du pied.</li> <li>- Repose à nouveau complètement le pied gauche au sol.</li> <li>- Exécute quelques répétitions.</li> <li>- Maintenant le tout un peu plus vite.</li> <li>- Passe au mouvement avant en décollant un peu les pieds du sol et les reposant quelques centimètres plus en avant.</li> </ul>
Talon-fesse	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Debout sur une ligne, regard en avant, fermer les yeux.</li> <li>- Le mouvement cible est en avant.</li> <li>- Déplace ton poids sur la jambe gauche. Amène ton pied droit vers le fessier et repose-le au sol.</li> <li>- Idem de l'autre côté.</li> <li>- Et maintenant un peu plus vite.</li> <li>- Penche-toi un peu en avant et veille à avoir une phase de vol.</li> </ul>

Lever de genou	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Debout sur une ligne, regard en avant, fermer les yeux.</li> <li>- Le mouvement cible est en avant.</li> <li>- Lève ton genou droit jusqu'à former un angle droit avec ta cuisse et le haut de ton corps.</li> <li>- Cherche l'équilibre.</li> <li>- Baisse à nouveau la jambe.</li> <li>- Lève ton genou gauche jusqu'à former un angle droit avec ta cuisse et le haut de ton corps.</li> <li>- Cherche l'équilibre.</li> <li>- Baisse à nouveau la jambe.</li> <li>- Répète plusieurs fois.</li> <li>- Maintenant exécute les mouvements en continu un peu plus vite.</li> <li>- Penche-toi un peu en avant.</li> <li>- Encore un peu plus vite.</li> </ul>
Sautillé	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Debout sur une ligne, regard en avant, fermer les yeux.</li> <li>- Le mouvement cible est en avant en sautillant.</li> <li>- Appel sur une jambe et atterrissage sur la même jambe.</li> <li>- Changer de jambe et répéter.</li> </ul>
Rebond sautillé	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Debout sur une ligne, regard en avant, fermer les yeux.</li> <li>- Le mouvement cible est en avant en sautillant.</li> <li>- Sautiller à pieds joints en avant.</li> <li>- En alternance, lever un genou pendant les sautillés, atterrissage toujours sur les deux pieds.</li> </ul>

Avez-vous remarqué que vous aviez automatiquement engagé le travail des bras, bien que je n'en ai pas parlé?