

Petits exercices d'étirement

1. L'arbre

Debout, tu t'appuies sur une seule jambe (commence par celle sur laquelle tu arrives à maintenir ton équilibre). Fixe quelque chose devant toi pour garder l'équilibre.

Plie l'autre genou et place la plante de ton pied à l'intérieur de la cuisse de la jambe sur laquelle tu t'appuies.

Balance-toi doucement quelques instants comme un arbre sous la brise.

Si tu le peux, fais la même chose en t'appuyant sur l'autre jambe.



2. La grenouille

Plie les genoux jusqu'à ce que tes fesses touchent presque le sol.

Colle les paumes de tes mains devant toi, contre ta poitrine.

Fais plusieurs sauts comme une grenouille en posant les mains devant toi au sol et en rapprochant tes jambes des mains. Tu peux essayer de faire des sauts de plus en plus grands.



4. Le papillon

Assieds-toi en tailleur (comme un indien).

Place la plante de tes pieds l'une contre l'autre.

Attrape tes chevilles avec tes mains ou place des mains de chaque côté de ta tête, l'index en l'air.

Bats des jambes comme si elles étaient des ailes de papillon.



4. La fleur

Toujours assis en tailleur, soulève tes jambes (seules tes fesses touchent encore le sol).

Passes tes mains sous tes mollets, faces vers le plafond.

Écarte les jambes doucement comme si tu étais une fleur qui éclot, en maintenant ton équilibre.



5. La graine

Mets-toi à genoux (genoux à terre, fesses posées sur les talons).

Baisse-toi et pose ton front sur le sol en laissant tes bras le long de ton corps.

Reste tranquille quelques instants comme si tu étais une petite graine qui attend de sortir de la terre.



Répète ces exercices tous les jours de la semaine. A la fin de la semaine, tu peux dessiner ta posture préférée et/ou envoyer une photo à maîtresse.