
COOL DOWN AVEC FOULARD

Matériel

- Un grand foulard par personne
- Petits tapis si souhaité

EXERCICE 1



Description : tenir le foulard par-dessus la tête et se pencher de gauche à droite.

EXERCICE 2



Description : tenir le foulard par-dessus la tête et rouler, puis dérouler, lentement vertèbre après vertèbre.

EXERCICE 3



Description : poser le foulard par terre de biais devant les pieds écartés puis se déplacer le long du foulard à droite et à gauche.

COOL DOWN AVEC FOULARD

EXERCICE 4



Description : poser un pied dans le foulard en boucle puis tirer lentement le pied en arrière vers les fesses.

EXERCICE 5



Description : en position assise, tendre les jambes et effectuer une rotation à droite et à gauche en alternant tout en posant rapidement une main au sol.

EXERCICE 6



Description : en position assise, tendre une jambe et enrouler le foulard autour de la cheville. Pencher au maximum le haut du corps en avant et tenir.

COOL DOWN AVEC FOULARD

EXERCICE 7



Description : sur le dos, fléchir les jambes puis former un grand arc avec le foulard et le faire aller des hanches au sol derrière la tête.

EXERCICE 8



Description : sur le dos, un pied aussi vertical que possible, dans le foulard en boucle. Former un grand cercle en l'air.

EXERCICE 9



Description : sur le dos, le foulard enroulé juste sous les genoux. Ramener les jambes et le haut du corps puis relâcher. Répéter.