



Activité physique réalisable chez soi

EPS collège Voltaire - SORGUES



N°13

Boxe shadow

Boxe shadow		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
3x 30 secondes	2x 45 secondes	2x 60 secondes
1 minute de récupération entre chaque série de répétitions		

Explication de l'exercice :

Position de départ : Le Shadow Boxing est une pratique qui consiste à frapper dans le vide tout en étant en mouvement et en faisant appel à des techniques de boxe anglaise.

Debout, penser à sa garde, ses appuis, faire un joli pivot, sentir tout le poids de son corps aller en direction du mouvement.

Attention à ne pas trop tendre les bras complètement pour éviter les tendinites.



- Vérifie que l'espace autour de toi est suffisant.
- Échauffe-toi toujours avant l'activité physique (les préconisations sont disponibles sur le site).
- Si tu ressens une douleur, fais une pause.
- Fais attention à la position du corps pendant l'effort.
- Pense à respirer, ne réalise pas l'activité en apnée.

Pense à boire de l'eau régulièrement dans la journée, et un peu plus lorsque tu réalises un effort.

Tu peux mettre de la musique qui te motive !





Activité physique réalisable chez soi

EPS collège Voltaire - SORGUES



N°13 bis

Ciseaux

Ciseaux		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
2x 10 secondes	3x 20 secondes	4 x 30 secondes
1 minute de récupération entre chaque série de répétitions		

Explication de l'exercice :

Position de départ : Allonge-toi sur le dos, jambes tendues et serrées, bras le long du corps, pense à tendre la pointe de tes pieds. Décolle la tête et les pieds de quelques centimètres. Contracte tes abdominaux pour maintenir la position. Colle le bas de ton dos au sol, tu peux mettre tes mains sous tes fesses pour aider à maintenir la position. Lève la jambe droite de quelques centimètres (un angle de 45° par exemple) tout en gardant la jambe gauche tendue dans sa position initiale ; lève la jambe gauche d'un angle de 45° tout en baissant la jambe droite qui revient en position de départ (mouvement de battement de pieds ou de ciseaux).



- Vérifie que l'espace autour de toi est suffisant.
- Échauffe-toi toujours avant l'activité physique (les préconisations sont disponibles sur le site).
- Si tu ressens une douleur, fais une pause.
- Fais attention à la position du corps pendant l'effort.
- Pense à respirer, ne réalise pas l'activité en apnée.

Pense à boire de l'eau régulièrement dans la journée, et un peu plus lorsque tu réalises un effort.
Tu peux mettre de la musique qui te motive !

