



Un répertoire facile à mettre en œuvre

Des « éducatifs » ou « gammes »

Des situations « entonnoir »

Des exercices évolutifs

Des parcours : « piocher dans le répertoire » en fonction du matériel à disposition





Les Éducatifs ou gammes

Un moyen de préparer la séance

Un moyen de s'échauffer - Un moyen de travailler des placements

***Montées de genoux**

***Cheval au trot** (type saut – type course)

***Et hop**

Pas de demoiselle

Talon-fesse

Déroulé du pied – déroulé du pied présenté genou

Skipping (1 pied – 2 pieds)

French cancan dans l'axe – sur le coté

Jambes tendues

Bondissements

Pas chassés

Pas croisés

Course « à reculons »

Talon-fesse (cloche pied)

Sauts de crapaud



Les Éducatifs ou gammes
Exercices évolutifs



Le cheval au trot

Vers les sauts ou vers la course





Le cheval au trot





Le cheval au trot

Vers le saut en longueur





Le cheval au trot

Vers la préparation à l'appui fictif





l'appui fictif c'est un cloche pied





Les Éducatifs ou gammes

Exercices évolutifs



Et

Hop

Vers les sauts ou vers la course





Et Hop avec ou sans obstacle





Et hop avec Les massues :

Une question d'équilibre

Massue à une main



Massue à deux mains





cordes à sauter



Bondissements avec cordes

Et Hop avec cordes





Skipping



1 pied

2 pieds : le Zébulon





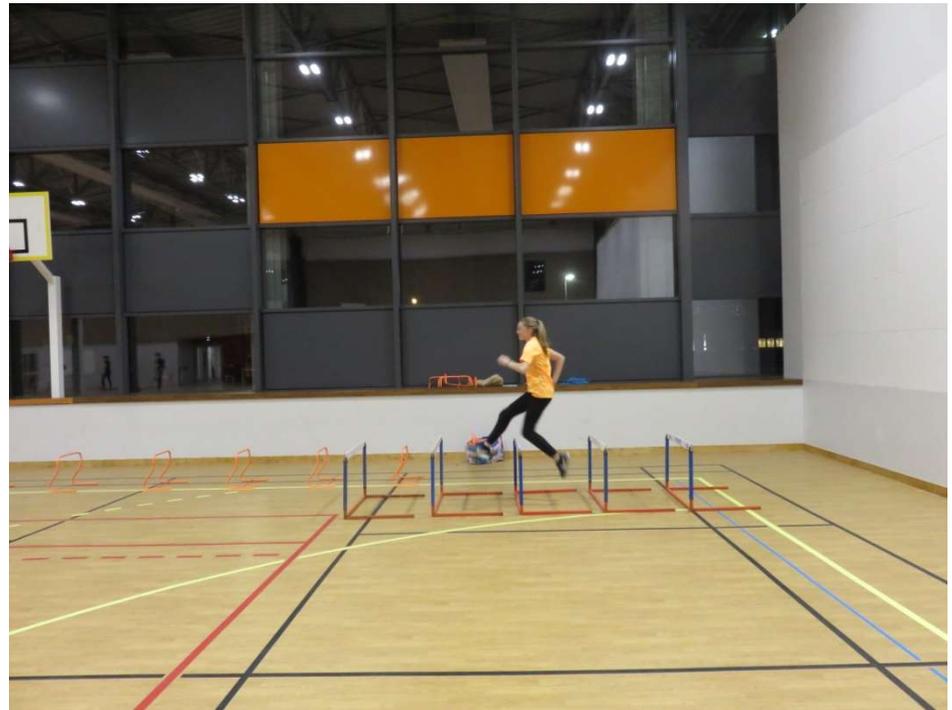
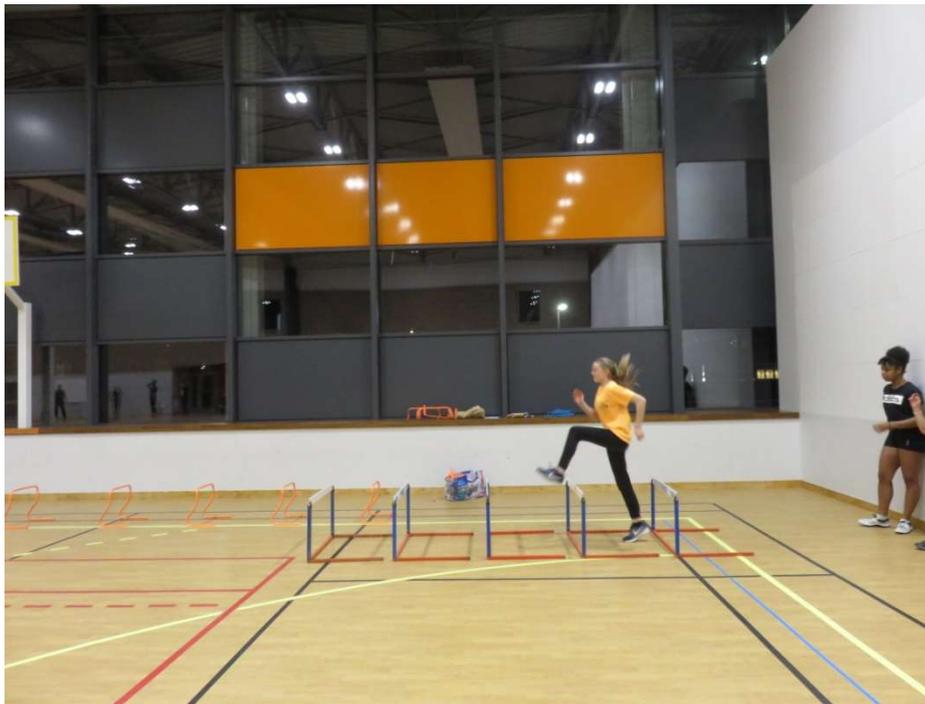
Les montées de genoux

Exercices évolutifs



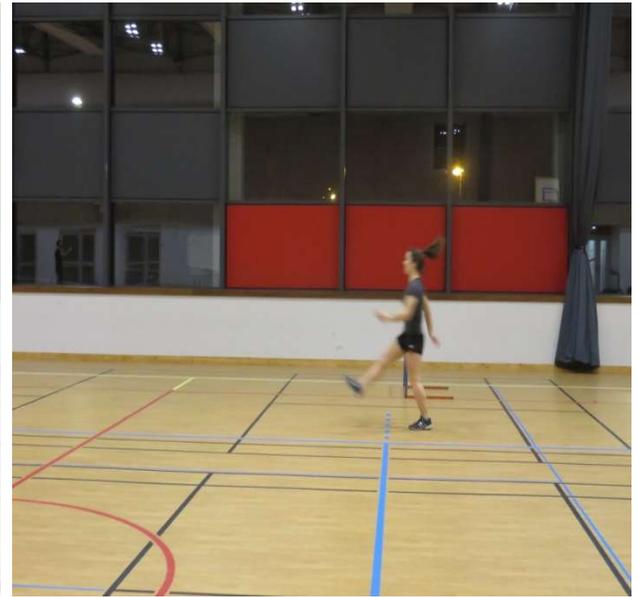
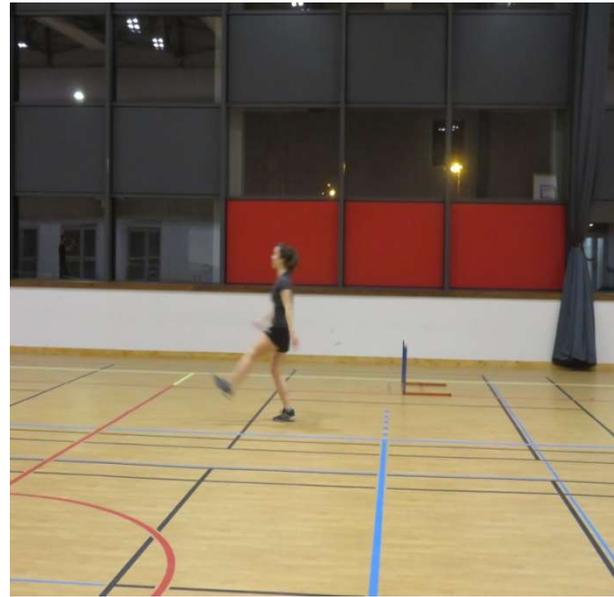


Les montées de genoux Avec obstacles





Jambes tendues





La marelle

Ou faire un cloche pied

C'est pas si facile.





L'anti piston

Les cerceaux décalés





Autres exercices en +



Plinth – sol – plinth
Pas de demoiselle avec obstacles
Skipping avec lattes ou obstacles

Bondissements

Faire varier les distances
Faire varier le nombre d'appuis

Course avec saut sur tremplin reprise active sur tapis

