



L'échauffement

Sur terre

Commencer par des mouvements simples pour aller vers des mouvements plus complexes (comme ceux réalisés lors de sauts ou de figures).

Aller au début à un rythme lent puis adopter progressivement un rythme plus soutenu.

Exemples d'exercices :

Course à pied , pas chassés, courir en montant les genoux, courir en talon-fesse, sauts sur un pied, sauts à pieds joints (sauts de plus en plus grands), saute mouton, passer sous les jambes de quelqu'un qui fait le grand écart, tenir sur un pied les yeux fermés etc....

Avant d'aller dans l'eau :

Nuque :

Flexion-extension « oui » : 10 fois

Rotation droite-gauche « non » : 10 fois

Inclinaison de la tête, l'oreille vers l'épaule, sans monter l'épaule : 10 fois de chaque côté

faire un cercle avec la tête, dans un sens puis dans l'autre : 5 fois dans chaque sens



Epaules :

Les mains sur les épaules, faire des cercles en avant puis en arrière : 10 cercles dans chaque direction.



Poignet :

Mains jointes doigts croisés, tourner rapidement les poignets dans tous les sens :
10 fois



Bassin :

Les mains sur les hanches, élever le bassin d'un côté puis de l'autre
Faire un cercle avec le bassin sans bouger les pieds (Hula Hoop) :
10 fois chaque exercice



Genoux :

Faire 15 squats, les genoux bien dans l'axe, les mains sur les hanches ou se tenir à une rambarde.



Une fois dans l'eau :

Faire quelques brasses dans l'eau pour un échauffement global...

Céline ANCEY, Caroline BIOLLEY, Gilles CASELLINI, Alexandra CRUCHON, Marion GIBERT, Virginie LEUENBERGER, Aurélien MOY, Sabrina VALENTIN



Aufwärmen

Auf dem « Trockenen »

Beginnen Sie mit einfachen Bewegungen und steigern Sie den Schwierigkeitsgrad (wie bei den Sprüngen).

Zuerst langsam und nach und nach zu einem schnelleren Rhythmus übergehen.

Beispiele von Übungen:

Laufen, Seitensprünge, Knie während des Laufens anheben, Fersen berühren das Gesäss, auf einem Fuss hüpfen, mit geschlossenen Füßen Sprünge vollführen (immer höher), „Böckli gumpä“, zwischen den gespreizten Beinen von jemandem „durchkriechen“, Augen schliessen und auf einem Fuss stehen usw...

Bevor Sie ins Wasser gehen

Nacken

- Kopf nicken (nach oben, nach unten), « ja » 10 Mal
- Kopf nach links und rechts drehen, « nein » 10 Mal
- Kopf seitlich neigen, Ohr zur Schulter 10 Mal jede Seite
- Kopf umkreisen 5 Mal jede Seite



Schultern

Hände auf den Schultern, die Ellbogen umkreisen 10 Mal nach vorne und 10 Mal nach hinten



Handgelenke

Hände zusammen fassen, Handgelenke schnell drehen 10 Mal

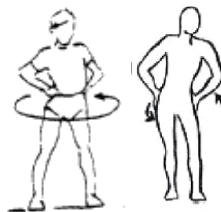


Becken

- Hände auf den Hüften, das Becken seitlich hoch heben

- Das Becken umkreisen

10 Mal jede Übung



Knie

15 Kniebeugen. Knie in der Körperachse und nicht vor der Fußspitze. Sich halten wenn nötig



Vor dem Start

Kurz schwimmen, um den ganzen Körper aufzuwärmen!

Céline ANCEY, Caroline BIOLLEY, Gilles CASELLINI, Alexandra CRUCHON, Marion GIBERT, Virginie LEUENBERGER, Aurélien MOY, Sabrina VALENTIN