

28 avril 2019
Dans le cadre du camp d'entraînement provincial de taekwondo Québec

Exemple d'Échauffement Taekwondo
Nadia Richer, DC. M.sc., FRCCSS(c)



3-5 minutes de corde à danser

<p>Carioca 1 aller : course Carioca (pas chassés en courant de côté) 1 retour : course Carioca pour l'autre côté 2AR</p>
<p>Pied Extérieur intérieur Talon Orteils ½ longueur avec chacune des 4 techniques 2AR</p>
<p>Lunges 1 aller : ½ longueur course normale ½ longueur grands lunges avec flexion des cheville et orteils 1 retour : même chose 2AR</p>
<p>Sauts de côté 1 aller : ½ sauts de côté : insister sur bon alignement jambe arrière pour se propulser et faire un atterrissage complet, absorber avec flexion des hanches compléter ½ longueur avec course normale 1 retour : même chose pour l'autre côté 2AR</p>
<p>Propulsion frappes sautées ½ longueur un côté, ½ longueur autre côté 2AR</p>

<p>Chien tête baissée / INCH WORM 1 aller : ½ longueur avancer en gardant pieds et mains au sol ½ longueur course normale, (ressemble au chien tête baissée) 1 retour : même chose pour l'autre côté 2AR</p>
<p>Arabesque ½ longueur Arabesque, 3 pas, autre côté, 2AR</p>
<p>Marelle 1 aller : ½ longueur : sauts à deux pieds d'un carré pour atterrir sur pied gauche dans carré devant, sauts sur ce pied pour atterrir sur pied droit dans l'autre carré, petite course pour refaire saut à deux pieds cette fois-ci atterrir sur pied droit et faire saut de côté pour atterrir sur pied gauche, ainsi de suite pour ½ longueur 1 retour : même chose 2AR</p>
<p>Course patron croisé 1 aller : course : 3 pas au centre de 2-3 carrés et faire un saut de côté pour atterrir sur la jambe extérieure dans l'autre rangée de carrés, deux pas dans cette rangée, resauter à un pied (autre côté) dans la première rangée de carrés ...voici un exemple : je cours droite gauche droite dans une rangée, je fais un saut de côté à ma gauche pour atterrir sur pied gauche, je refais droite gauche, et je saute de côté à ma droite pour atterrir sur jambe droite, ainsi de suite 1 retour : course normale 2AR</p>
<p>Activation au sol Nordic contractions résistantes 10/côté Adducteurs 10/côté Squat 5x</p>
<p>Mouvements Spécifiques à chacun</p>