

## ÉCHAUFFEMENT TAEKWONDO – EXPÉRIMENTATION

### BLOC 1

ACTIVATION : 2 TOURS DE PISTE JOGGING OU 5 MINUTES CORDE À DANSER

### BLOC 2 – ÉTIREMENTS STATIQUES/DYNAMIQUES

ROULADE ARRIÈRE : 3X LE RETOUR JAMBES ALLONGÉES, 3X JAMBES EN ÉCART

SPIDERMAN  
DÉROULÉ ISCHIO  
ÉTIREMENT QUAD

} RETOUR AU JOGG

### BLOC 3 – CHEVILLES

DÉROULE TALON À ORTEILS  
BOTTES DE SKI SUR POINTE DES PIEDS  
INVERSION/ÉVERSION (PIEDS IN/OUT)  
BONDS DIAGONAUX AVEC FRÉQUENCE 4 TEMPS

} RETOUR AU JOGG

### BLOC 4 – SKIPS

GENOU HAUT : DE FACE, ALTERNÉ AVEC DE CÔTÉ / RETOUR CHASSÉS

3 SKIPS EN OUVERTURE DE HANCHE / RETOUR CARIOCA

GRIFFÉS / RETOUR CHASSÉS

BALISTIQUES EN SKIP / RETOUR CARIOCA

### BLOC 5 – BALISTIQUES AU MUR

AVANT, CÔTÉ, EN 8 : 8X CHAQUE

## **BLOC 6 – POMPAGES ET DÉPLACEMENTS SPÉCIFIQUES**

ARABESQUE + FLEXION DE GENOU DEVANT (4x/côté) → ACCÉLÉRATIONS JAMBES TENDUES

AVANCE-RECULE-POUSSE BASSIN AU SOL, EN APPUI SUR TALON → ACCÉLÉRATIONS JAMBES TENDUES

POMPAGES ISCHIOS EN EXCENTRIQUE AU SOL → ACCÉLÉRATIONS JAMBES TENDUES + NORMALES

BALISTIQUES AU SOL → ACCÉLÉRATIONS JAMBES TENDUES + NORMALES

## **BLOC 7 – ACCÉLÉRATIONS**

3 ACCÉLÉRATIONS PROGRESSIVES

TERMINER AVEC EXERCICES PERSO POUR TAEKWONDO