

SAUT DE CHEVAL : Routine d'échauffement et technique de course

Durée : 10 à 15 minutes maximum (en fonction du nombre de gymnastes et de l'âge des gymnastes)

Ceci est un échauffement spécifique saut de cheval, privilégier ce type de travail en début de séance saut de cheval

Course allure footing		2 longueurs
Pas chassés vers l'avant, mains à la taille	Insiste sur le lève 1 G	1 longueur
Idem avec placer le bras fléchi (opposé au genou)	Insiste sur le lève 1 G	1 longueur
Course jambes tendues	Réactivité des chevilles	1 longueur
Course 1 jambe pliée	Vitesse dans le retour de la jambe libre	1 longueur chaque jambe
Travail en retour du pied en griffe	Pieds dans l'axe	1 longueur chaque jambe
Petite course en levant 1 genou tous les 3 pas courrus		1 longueur
Idem en levant le genou un peu plus haut		1 longueur
Course avec montés de genoux		1 longueur
Foulées bondissantes		1 longueur
Course vitesse		2 longueurs

Dans toutes les courses : tenue de corps et bras pliés dans l'axe