

Relaxation – Retour au calme: Arbre dans le vent

Cet exercice permet de clore un entraînement ou une leçon. L'attention est à nouveau portée sur le corps.

Se tenir debout dans une position confortable, les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés à largeur de hanches. Fermer les yeux (si possible).

Osciller d'abord d'avant en arrière, puis de gauche à droite et enfin tourner autour de son axe, comme l'arbre en proie au vent. Varier la force du courant.

A la fin, respirer trois fois profondément avant d'ouvrir les yeux.



Source: Gina Kienle, formatrice Sport des adultes Suisse esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO