

Recueil d'exercices – Module Sprint/Haies Entraîneur C 2012

17 **Partie 2**

Coordination (école de course)

18 **Exercice 2.1**

Points importants:

Rester haut avec le bassin

Garder la jambe tendue

Passer rapidement sur l'appui

19 **Exercice 2.2**

Points importants:

Rester haut avec le bassin

Garder la jambe tendue

Tirer la pointe du pied

Aussi possible avec une corde

20 **Exercice 2.3**

Points importants:

Rester haut avec le bassin

Petit mouvement de rotation avec la jambe

Passer rapidement sur l'appui

Très actif au sol avec le pied

21 **Exercice 2.4**

Points importants:

Rester haut avec le bassin

Petit mouvement de rotation avec la jambe

Monter un bras et le genou opposé

Très actif au sol avec le pied

22 **Exercice 2.5**

Points importants:

Rester haut avec le bassin

Petits sautilllements au sol pour être dynamique

Pousser la hanche vers l'avant

Très actif au sol avec le pied

23 **Exercice 2.6**

Points importants:

Rester haut avec le bassin

Tirer le talon sous la fesse (relâché)

Très actif au sol avec le pied

24 **Exercice 2.7**

Points importants:

Rester droit avec le haut du corps

Mouvement des bras (ample et relâché)

25 **Exercice 2.8**

Points importants:

Rester haut avec le bassin

Pas du gendarme

Pousser la hanche vers l'avant

Très actif au sol avec le pied

Variantes de mouvements avec les bras

26 **Exercice 2.9**

Points importants:

Rester haut avec le bassin

Genoux hauts

Variantes de mouvements avec les bras, etc.

Très actif au sol avec le pied

27 **Exercice 2.10**

Points importants:

Rester haut avec le bassin

Genoux hauts et rapides

Mouvement des bras

Très actif au sol avec le pied

Venir sous la cuisse au-dessus du cône

3 pieds puis ajouter ½ pied