

Wonder Woman, aussi appelée princesse Diana est une guerrière légendaire de l'Univers DC Comics. Elle manipule l'épée, le lasso et le bouclier. Ses bracelets la protègent et concentrent son pouvoir.



Wonder Woman

Aujourd'hui, on travaille le combat rapproché au corps à corps avec une gestuelle spécifique à notre Héroïne. Attaque direct, parade, riposte, saut... c'est parti !!!!

On prépare son tapis, on prend sa bouteille d'eau et c'est parti pour l'échauffement

Echauffement : Jumping Jack, Montées de genoux, talons *20 à répéter 3 fois ... + mobilisation articulaire (7/10min)

Ensuite on enchaîne par les 6 exercices de Wonder Woman !!!

1 FLEXIONS / EXTENSIONS

Départ en position debout, fléchir les jambes puis sauter sur place corps gainé bras en l'air. **x10**

2 Rotations bras tendus

Placer les bras à l'horizontale. Faire de PETITS cercles assez rapidement. **20 tours** dans chaque sens

3 Gainage « Wonder Woman »

Départ à 4 pattes. Garder le dos droit. On lève un bras et la jambe opposée en même temps. Alternier pour faire les 2 côtés. **x10**

4 Coups de pied de face

On arme la jambe en montant et pliant le genou à hauteur de hanche. On déplie la jambe à hauteur de bassin **x20 (10 de chaque coté)**

5 Fentes avant / Coups de poing

Dos droit. On avance une jambe et on plie la jambe arrière pour descendre le genou près du sol. Avec le bras opposé à la jambe avant, on donne un coup de poing **x20 (10 de chaque coté)**

6 Equilibre fessier / coups de poing

En équilibre sur les fesses, jambes pliées ne touchant pas le sol. On enchaîne coup de poing à droite et coup de poing à gauche en rythme **x20 (10 de chaque coté)**

N1 → 1 tour N2 → 3 tours N3 → 5 tours

Bravo à tous, je m'incline devant vous !

