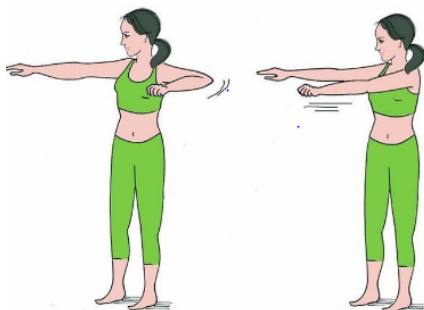




KARATE

Description : donner un coup de poing dans le vide.

Position de départ :

- ✓ Debout, pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin.
- ✓ Genoux légèrement fléchis.
- ✓ Dos droit, épaules abaissées,
- ✓ Bras le long du corps + mains ouvertes.
- ✓ Tête droite + yeux ouverts.

Consignes :

Enchaînement à faire 3 fois (1 fois avec le poings droit, 1 fois avec le poings gauche, 1 dernière fois avec les 2 poings en fermant les yeux pour favoriser la concentration) :

- ✓ Lever le bras gauche à l'horizontal, bras et main tendues.
- ✓ Ramener le poing droit à hauteur de l'épaule, coude en arrière, poing fermé, en inspirant par le nez.
- ✓ Bloquer la respiration quelques secondes en visant votre cible.
- ✓ Lancer le poing droit vers l'avant en soufflant fortement par la bouche.
- ✓ Relâcher les bras le long du corps, fermer les yeux et accueillir les sensations.