

# Exercices Adultes : Semaine 1

Bonjour à tous, j'espère que la semaine passé n'a pas été trop dure et que vous avez fait vos exercices. Cette semaine on continue sur le même thème, un TABATA pour le cardio et le travail technique parfait pour un travail seul....

Allez on commence :

## Premier exercice : (5 min)

- débloqué des articulations. On commence par les chevilles et on remonte jusqu'au cou. (comme en cours)
- Étirement dynamique, pas plus de 10s par muscle. ( se mémoriser du travail en début de cours)

## Second exercice : (16min)

Outils : montre ou chronomètre

- TABATA avec récupération sur position de TAEKWONDO :  
Les positions de repos entre chaque exercice : (voir sur le site de FFTDA pour les noms inconnus)

Position 1 : gainage sur les points, mains ou coudes

Position 2 : position de l'archer debout (yoga)

Position 3 : Haktari seugui main jointe

Position 4 : posture du chien tête en bas (yoga)

Position 5 : posture du triangle (yoga)

Position 6 : planche sur 1 pied, 1 bras tendu

- 1 exercice : 20s  
**pompes sur les genoux**
- Repos : 20s  
**position 1**
- 2 exercice : 20s  
**montong jileugui enchaîné position joutchoum seugui**
- Repos : 20s  
**Position 2**
- 3 exercice : 20s  
**doubon jileugui enchaîné position joutchoum seugui**
- Repos : 20s  
**Position 3**

- 4 exercice : 20s

**sabon jileugui enchaîné position joutchoum seugui**

- Repos : 20s

**Position 4**

- 5 Exercice : 20s

**Are maki position joutchoum seugui**

- Repos : 20s

**Position 5**

- 6 Exercice : 20s

**Montong maki joutchoum seugui**

- Repos : 20s

**Position 6**

1 Cycle = Exercice1 +repos1 +Exercice2 + repos 2 + Exercice2 + repos3 +  
Exercice4 + repos4 + Exercice5 + repos5 + Exercice6 + repos6 = 240s ou 4 min

Pour cette semaine vous ferrez 4 cycles. Les débutants, 2-3 cycles.

Troisième exercice : ( 20-30min)

- Travail de kibon danja de votre grade:

1 – Lentement exécuter en avançant une attaque de votre poomse

2- Répéter 3x une défense en avançant et reculant.

3- En force exécuter en avançant et reculant 1 attaque + 1défense

4- Rapide exécuter en avançant 1 attaque

5 – En bloquant sa respiration et s’arrêter quand besoin de respirer,  
exécuter en avançant et reculant 1 attaque et 1 défense

6- Normalement, exécuter un coup de pied, 1 défense, 1 attaque.

7 – Travail avec concentration uniquement sur ses déplacements.

**JAMAIS SUR LE TALON, enchaîné plusieurs positions de bases en  
avançant et reculant main sur les hanches.**

8- Travail lentement avec concentration sur sa respiration/mouvement  
membre supérieur et ses déplacements (réfléchir : les mouvements se  
terminent quand la position se stabilise sur les talons...), 1 coup de pied, 1  
défense et 1 attaque. Changé chaque fois les exercices en avançant et  
reculant.

Refaire au moins 3 cycles de cet exercice. 1 cycle = 1+2+3+4+5+6+7+8

### Quatrième exercice :( 5-10 min)

Étirement de 10s sur les groupes musculaires (jambes essentiellement) avec relâchement 5s et reprise de 20s sans trop forcer sur le muscle.

Pour les plus Vaillants : (temps : à vous de choisir)

**Travail de visualisation de vos Han Bon Kyreugui et si vous pouvez, HOSHINSOUL**

- Se mettre dans une position confortable dos droit. (mais pas dans le canapé) Jambe croisée ou non, sur une chaise, dehors, dedans...
- Les yeux ouverts ou fermés, travailler ses Han Bon kyreugui lentement avec sa respiration. Faire attention à ses déplacements, armements, trajectoires, finitions du mouvement ou enchaînements de mouvement ou position.
- **on doit visualiser un travail parfait. N'hésitez pas à recommencer à la moindre faute. Soyez juste avec vous et sévère sur vos erreurs.....**

Ce travail est difficile et demande beaucoup de concentration. ....

Tous ces exercices sont à faire tous les jours si possible ou 3 fois minimum dans la semaine.

A la semaine prochaine avec d'autres exercices.....

LAURENT