

BULLES
DE
YOGA EPS

Début de cours
BASKET



YAMA « Vivre ensemble »

Debout en cercle au centre du terrain. L'enseignant questionne les élèves sur leur état, leur motivation pour l'activité... Répondre en avançant d'un pas, en sautillant, en levant les 2 bras...

NIYAMA

« Eliminer les tensions, se nettoyer »

Conscience de ses pieds en contact avec le sol. 3 respirations. Inspiration nasale, étirer les bras au-dessus de la tête. Expiration par la bouche, relâcher les bras d'un seul coup.

Inspire



expire

Compter jusqu'à 10, l'élève contracte progressivement tout son corps. Décompte jusqu'à 0, il relâche progressivement tout son corps. Secousses.

ASANA

« Se mettre en posture juste »

Equilibre sur 1 pied bras au-dessus de la tête puis avec une torsion (fin du tir en course)



La chaise (préparation au tir arrêté)



PRANAYAMA EN MOUVEMENT

« Respirer EN CONSCIENCE »

Rythme

4/4

Marcher en sentant la pose des pieds au sol. Compter 4 pas sur l'inspiration, compter 4 pas sur l'expiration. Puis tous les 4 appuis réaliser la posture en équilibre sur le temps de l'expiration ceux qui peuvent avec la torsion.

Même chose avec la posture de la chaise.

L'enseignant guide au départ pour donner le rythme puis laisser un temps à la fin où l'élève suivra son propre rythme en alternant les postures.

