



RELAXATION

Texte à dire aux élèves

Quand je plante mes racines loin sous la terre pour pousser vers le ciel, je me concentre très fort sur mon tronc puissant en équilibre sur une jambe.  
J'étire très haut mes membres.

Organisation / Déroulement

Sur une jambe, maintenir l'équilibre plusieurs secondes.  
La jambe libre peut être fléchie ou tendue devant.  
Le buste est droit, les bras tendus vers le haut, poignets cassés.

Variables :

Insister sur l'enracinement du pied dans le sol en expirant longtemps et calmement.  
Insister sur l'importance du regard fixé sur un point à l'horizontale.  
Encourager le gainage (serrer le ventre et les fessiers).  
Varier la position de la jambe libre, sur le côté ou derrière.  
Incliner le buste afin de réaliser une « planche » avant, latérale ou arrière.

