Routines Echauffement

Arrêté

Mouvement de bras en avant et arrières
Rotations de bassin droite à gauche
Ouverture et fermeture de hanche
Balancier avant et arrière progressif
Balancier ouverture et fermeture (adducteur) progressif
Rond de genoux (skieurs)
Rond de chevilles
Fentes avant droite et gauche

En mouvement (Aller / Retour)

Course / Course
Bras en avant / Arrière
Rotation de bassin / Montée de bras vers le ciel
Ouverture de hanche / Fermeture de hanche
Course / Course arrière
Un genou après l'autre / Course
Montée de genou dynamique / Course
Lancé de jambes vers l'arrière / Course arrière
Talons aux fesses / Course arrière
Lancé de jambes vers l'extérieur / Pas chassé d'un côté
Lancé de jambes vers l'extérieur / Pas chassé de l'autre

Possibilité aussi appuis avant / arrière dynamique