

1 Debout

A respiration : une main au centre de la poitrine et une main sur le ventre, faire 3 cycles d'inspiration et d'expiration (cf réveil musculaire)



B rotation des épaules : Faire 3 rotations vers l'avant et 3 vers l'arrière des 2 épaules en même temps. (cf réveil musculaire)



C Tremblements : agiter les bras et les jambes comme si vous vous étiez pris de tremblements

D Pianoter les doigts : bras le long du corps, bouger les doigts comme si vous faisiez du piano (cf réveil musculaire)



E Poignet de force : Maintenir le poignet avec une main et faire des rotations avec le poignet maintenu. Recommencer avec l'autre poignet. (cf réveil musculaire)



2 Assis (balles de tennis)

A Les deux coudes sur la table, faire rouler la balle sur les deux paumes de main



B Poser la table de tennis sur la table, faire rouler la balle au creux de la paume de la main. Faire de même avec l'autre main.

C Poser la balle de tennis sur la table, faire des aller-retour sur la zone de l'intérieur du poignet

D Poser l'avant-bras sur la table, pousser la balle le long du bras avec les doigts. Faire des aller-retour le long de l'avant-bras.

E Poser l'avant-bras sur la table, paume de la main vers le ciel, pousser la balle le long du bras avec les doigts. Faire des aller-retour le long de l'avant-bras.

3 Assis (prise de conscience des avant-bras après travail avec les balles)

4 Massage Teno anma (voir document)

5 Assis (prise de conscience des avant-bras après massage)

6 si temps, refaire les exercices debout (1)