

Braingym (gymnastique du cerveau)

Adaptation du Cross-crawl – cet exercice active les deux hémisphères du cerveau simultanément et représente le meilleur échauffement pour toutes les activités qui nécessitent une capacité à traverser la ligne médiane. Il améliore la coordination Droite-Gauche, la respiration, la conscience de l'espace, ainsi que l'audition et la vision binoculaire

Au total 4 blocs de 8 temps

Les 2 premiers – sans les bras – toujours commencer par genou ou pied droit

1. Devant « décroisé/croisé » - 8 tps

Genou D-main D / genou G main G – 2x

Genou D-main G/ genou G-main D – 2x

2. Arrière « décroisé/croisé » - 8 tps

Pied D-main D / pied G-main G – 2x

Pied D-main G / pied G-main D – 2x

Les 2 suivants – avec les bras – (il y a toujours alternance avec les bras)

3. Devant/Arrière décroisé – 8 tps

Avant – x2

Genou D-main D, diriger bras G vers le plafond en le levant par l'avant

Genou G-main G, Diriger bras D etc ...

Arrière – x2

Pied D-main D, diriger bras G vers le plafond en le levant par l'avant

Pied G-main G, Diriger bras D etc ...

4. Devant/Arrière croisé – 8 tps

Attention changement de genou ou pied sur le 1^{er} mouvement

Avant – x2

Ramener, sans le poser au sol,

le genou G vers l'avant, pour y poser main D et pouvoir diriger bras G vers le plafond, puis, Genou D-main G, lever Bras D

Arrière – x2

Pied G-main D, diriger bras G vers le plafond

Pied D-main G, diriger bras D vers le plafond

Reprendre le tout