

KARATE

- **Classification d'origine:** Relaxation dynamique du 1^{er} degré.
- **Définition:** Relaxation dynamique qui permet de prendre conscience de la concentration.
- **Description de l'exercice:** Le sophronisé donne un coup de poing dans le vide.
- **Position de départ du sophronisé:** Le sophronisé est debout, les pieds parallèles écartés de la largeur du bassin et les genoux légèrement fléchis. Le dos droit, les épaules sont relâchées, les bras le long du corps et les mains ouvertes. La tête est droite et les yeux sont ouverts.

Consignes de l'exercice:

1. Enchaînement à répéter 3 fois:

- _ Lever le bras gauche à l'horizontale, le bras et la main tendus;
- _ Ramener le poing droit à hauteur de l'épaule droite, le coude en arrière, en inspirant par le nez;
- _ Bloquer la respiration quelques instants;
- _ Lancer le poing vers l'avant en soufflant fortement par la bouche;
- _ Relâcher les bras le long du corps, les mains ouvertes.

2. Refaire 3 fois l'exercice n°1 en inversant les bras.

3. Enchaînement à faire 1 fois:

- _ Ramener les 2 poings à hauteur des épaules, les coudes en arrière, en inspirant par le nez;
- _ Bloquer la respiration quelques instants;
- _ Lancer les poings vers l'avant en soufflant fortement par la bouche;
- _ Relâcher les bras le long du corps, les mains ouvertes.