

DEVOIR SÉRIE SIRSASANA SUPPORTÉ AVEC FEET UP

1- Sirsasana demande de placer l'alignement de Tadasana. Décrivez en détail l'alignement recherché. Ne vous fiez pas au nombre de lignes. Il n'est probablement pas représentatif de la réponse.

2- Quelles sont les actions (engagements) à faire pour amener et gagner de la stabilité dans la pratique de Sirsasana? Nommez en 4.

1.

2.

3.

4.

3- Vous observez les élèves pratiquer Sirsasana. Nommer 4 erreurs de placements que vous devriez corriger?

1.

2.

3.

4.

4- Nommer 4 régions du corps à échauffer et pour préparer Sirsana supporté. Indiquer une posture pour chaque région du corps. Justifiez.

1.

-

2. _____

3. _____

4. _____

5- Nommez 3 postures que les élèves doivent maîtriser avant de leur enseigner Sirsasana. Justifiez.

1. _____

2. _____

3. _____

3. _____

6- Si vous avez suivi la série en tant qu'assistante :

A. Quel a été votre plus grand défi que vous avez rencontré lorsque vous avez assisté les élèves durant la série? Justifiez.

B. En tant qu'assistante, vous avez eu l'occasion d'observer les élèves durant leur pratique. Les observations peuvent être au niveau du corps ou du mental des élèves.

Voici des exemples généraux qui n'ont pas de lien avec les séances pratiquées dans la série.
Ex :Le principe des 4 points d'ancrage n'était pas bien intégré car le poids de plusieurs élèves était vers l'avant

Ex : Lors de la pratique de Supta Padangustasana II, la jambe en abduction de la plupart des élèves était en rotation externe alors que la prof demandait que la jambe en abduction soit neutre

Ex : Plusieurs élèves trouvaient difficiles la pratique de la posture Virabhadrasana II car j'ai remarqué plusieurs visages crispés.

Nommez 2 observations dans la séance 1 :

1. _____

2. _____

Nommez 2 observations dans la séance 2 :

1. _____

2. _____
