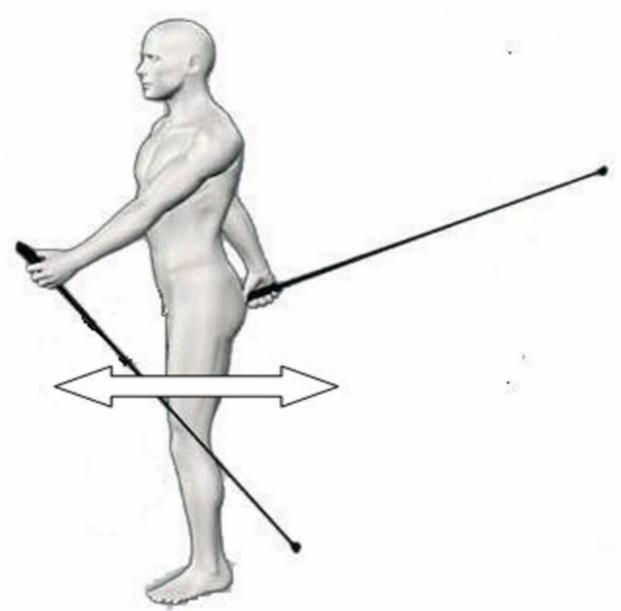


**1-**

**-Se tenir droit**  
**-Monter le genou**

**(Jambes)**



**2-**

**-Bras tendus**  
**-Balancer les bras**

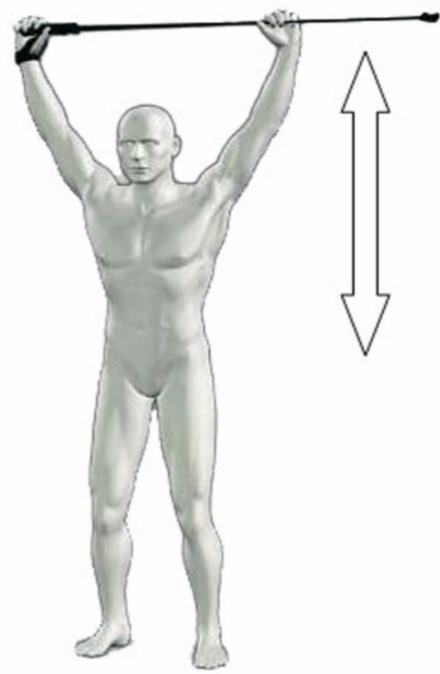
**(Epaules / Dos / pectoraux)**



**3-**

**-Se tenir droit**  
**-Rotation du buste**

**(Ceinture abdominale)**



**4-**

**-Lever les bras tendus**  
**des hanches au dessus**  
**de la tête.**

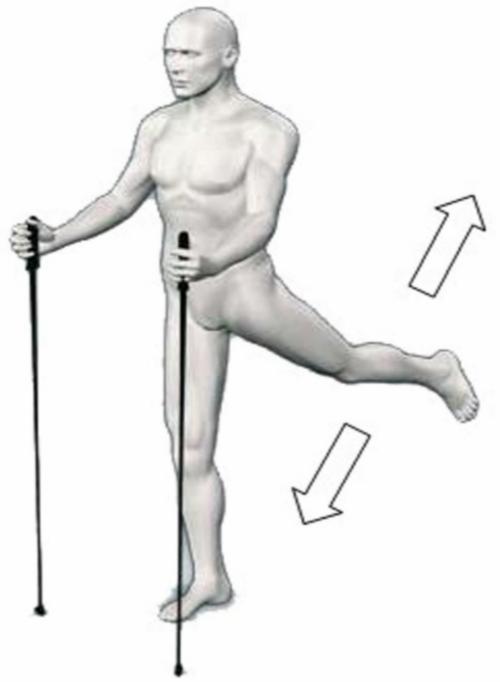
**(Epaules / dos / pectoraux)**



**5-**

**-Rotation de la**  
**cheville à droite**  
**et à gauche.**

**(Jambes)**



**6-**

**-Balancer la jambe**  
**en avant puis en arrière**

**(Jambes)**