

① Echauffement

Mains aux hanches petit déplacements latéraux ;

- 2 pas chassés à D et à G
- pose D à D, croise p G derrière le D, pose D à D et pose G à côté et revenir vers la G pareil
- même déplacement en croisant devant

Varié ; la longueur des pas, de petits à grands
la vitesse

les bras devant, ou en haut ou de chaque côté

② Départ debout, pieds écartés

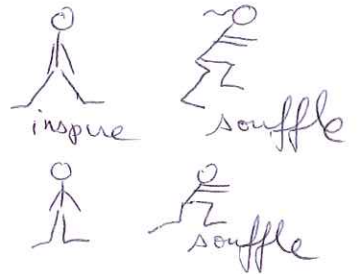
Plier les genoux (bien vers l'avant) avec bras devant

Revenir en position de départ, et même pliés de genoux et bras devant mais entourant le corps vers G

Revenir en position de départ et plié de genou en regardant devant

Revenir en position de départ et plié de genou en regardant à D

Commencer tranquille puis descendre plus bas



③ Abdos couchés

position de départ jambes en crochet dos bien à plat

- rester 5 ou 10 respirations avec les jambes à la verticale, le plus tendues possible, dos bien plaqué au sol

- variante ; quand les jambes sont à la verticale, les emmener un peu à G et à D en plaquant bien les bras et le dos au sol.

- variante plus facile ; emmener seulement une jambe à la verticale



④ Assouplissement et Étirement au sol ;



↳ et laisser les 2 genoux aller à D et à G



et joyeuses Pâques ! Anne-Marie