

ASSOUPPLISSEMENT DE LA CAGE THORACIQUE.- Pour faire cet assouplissement, prendre la position de: Station écartée, bras obliques en bas, paumes des mains, face en avant.

1 - 2 - 3 - 4 - Expirer en descendant le tronc, les mains arrivant jusqu'au sol.

1 - 2 - 3 - 4 - Inspirer en montant le tronc et en élevant les bras devant le corps jusqu'à la position des bras en couronne au-dessus de la tête.

Répéter une deuxième fois, puis reprendre la station droite, soit 16 temps.

LECON PROPREMENT DITE

MARCHER - Repartir de l'étoile pour reformer le grand rond, puis marche sur la pointe des pieds, mains à la nuque.

Reprendre la marche normale, puis refaire une seconde fois la marche sur la pointe des pieds. Après la 2ème fois, s'arrêter et faire face dans le rond.

GRIMPER - ESCALADER - EQUILIBRE -

1, Elever la jambe gauche sur le côté et, en même temps, élever les bras à la position latérale, poignets souples.

2, Reprendre la station droite.

3, Comme 1, mais jambe droite.

4, Comme 2, deux fois, soit 8 temps.

Ensuite, faire face à droite et, en place pour le saut.

SAUTER, une faible hauteur de face.

(deux élèves tiendront une corde) et les autres sauteront par dessus. Se reformer par trois.

JEUX - LES JANOTONS (à démontrer)

LEVER - PORTER - La chaise à porteurs, deux fois.

Après la chaise à porteurs, se reformer par un et refaire le cercle. S'arrêter face en dedans.

COURIR - Sautillement sur place, avec élévation du genou (Ne pas rechercher l'ensemble dans ce mouvement).

S'arrêter au signal et recommencer une seconde fois. Ce mouvement se fait sur place.

Après cet exercice, en position pour respirer.

Se reporter au mouvement d'assouplissement de la cage thoracique, mais avec cette différence que ce mouvement respiratoire doit être un mouvement de repos et non un assouplissement.

Compter 4 temps pour descendre et 4 temps pour remonter - Répéter deux fois, soit 16 temps.

LANCER - Jongler avec deux balles que les élèves peuvent confectionner elles-mêmes - Grosseur d'une balle de tennis.

Ces balles resteront, pendant toute la leçon, dans la poche des élèves et n'en sortiront qu'au commandement de: "pour le jongleur, en position" - Au signal, s'arrêter et répéter une deuxième fois.

ATTAQUE ET DEFENSE - Se faire face deux à deux; se prendre par les poignets et tirer chacune de son côté.

S'arrêter au signal et refaire une deuxième fois l'exercice.