

remplacé par le 3^e de 1937

2^E EXERCICE

1^{re} MESURE. — 1, 2, 3 et 4. — Fente gauche tendue en arrière, bras verticaux passant devant le corps.

2^e MESURE. — 1, 2, 3 et 4. — Fléchir la jambe gauche en continuant le cercle des bras en arrière, mains aux hanches, corps dans le prolongement de la jambe droite tendue.

3^e MESURE. — 1, 2, 3 et 4. — Fléchir la jambe droite en avant, corps dans le prolongement de la jambe gauche tendue, bras étendus en arrière en abduction, paumes des mains tournées en avant.

4^e MESURE. — 1, 2, 3 et 4. — Cercle des bras d'arrière en avant, en les passant verticalement, en fléchissant le corps en avant, mains près du sol.

5^e MESURE. — 1 (figurine). Poser les deux mains à plat sur le sol et au même temps rassembler pied gauche à côté du pied droit, les 2 genoux sous la poitrine, tête levée ; 2, 3, 4, tenir la position.



1^{er} temps

6^e MESURE. — 1 (figurine). Par une détente des reins, étendre d'un seul temps les 2 jambes en arrière, se trouvant ainsi à l'appui facial tendu ; 2, 3, 4, tenir la position.



1^{er} temps

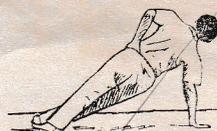
7^e MESURE. — 1, 2, 3, 4. Flexion des bras, le corps restant tendu.



1^{er} temps

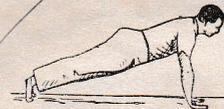
8^e MESURE. — 1, 2, 3, 4. Extension des bras pour revenir à l'appui facial tendu (comme 6).

9^e MESURE. — 1, 2, 3, 4. Face à gauche en passant la jambe gauche par dessus la jambe droite, pointe du pied gauche près du talon droit et en plaçant la main gauche à la hanche, appui costal droit (figurine).



1^{er} temps

10^e MESURE. — 1, 2, 3, 4. Revenir à l'appui facial tendu, en posant la main gauche sur le sol et ramenant la jambe gauche tendue près de la droite.



1^{er} temps

11^e MESURE. — 1, 2, 3, 4. Comme 9, mais en faisant face à droite, jambe droite par dessus jambe gauche en portant main droite à la hanche droite.

12^e MESURE. — 1, 2, 3, 4. Appui facial comme 10^e mesure.

13^e MESURE. — Ramener les jambes fléchies entre les bras ; 2, 3, 4.

14^e MESURE. — 1, 2, 3, 4. Station écartée en se redressant, en écartant pied droit, bras verticaux.



1^{er} temps

15^e MESURE. — 1. Porter pied droit en arrière en faisant face à droite, bras abaissés latéralement, paumes des mains en dessus ; 2, 3, 4.

16^e MESURE. — 1 (figurine). Rassembler (en reculant) le pied droit au gauche en faisant de nouveau face à droite (arrière par rapport à la position de départ) en baissant les bras (garde à vous) ; 2, 3, 4.

Reprendre l'exercice face en arrière pour revenir face en avant et au 4^e temps de la 16^e mesure, prendre la position de repos.



1^{er} temps