3E EXERCICE

1re MESURE. — 1 et 2. — Poser le pied gauche en avant, talon droit levé, en élevant les bras en avant à la verticale, paume des mains faisant face, le regard dirigé vers la position des mains.

3 et 4. — Abaisser les bras tendus le plus en arrière possible par en bas, et rassembler le pied gauche au pied droit, talons réunis.

2e MESURE. — 1, 2, 3, 4. Même mouvement en portant la jambe droite en avant et rassembler la jambe droite à la jambe gauche.

3e MESURE. — 1 et 2, fente latérale fléchie à gauche en élevant les bras tendus par les côtés et porter les mains derrière la nuque, le plus en arrière possible, paumes des mains faisant face en avant.

3 et 4. — Elever les bras tendus à la position verticale, paumes des mains en dedans.

2e temps

4e MESURE. — 1 et 2. — Abaisser les bras par les côtés à la position latérale, paumes des mains en dessous et extension de la jambe gauche tendue.

3 et 4. — Rassembler jambe gauche à jambe droite en abaissant les bras latéralement par les côtés, à la position normale.

2e temps

5e MESURE. — 1 et 2. — Répéter la 3e mesure en faisant la fente latérale ~~tendue~~ fléchie de la jambe droite, mêmes mouvements de bras qu'à la 3e mesure.

3 et 4. — ~~Flexion de la jambe droite~~, jambe gauche tendue dans le prolongement du corps, mêmes mouvements des bras qu'à la 3e mesure.

6e MESURE. — 1 et 2. — Comme la 4e en faisant extension de la jambe droite.

3 et 4. — Rassembler jambe droite à jambe gauche, mêmes mouvements de bras qu'à la 4e mesure.

7e MESURE. — 1 et 2. — Déplacer la jambe gauche en avant tendue et porter les mains aux hanches, coudes en arrière le plus possible.

3 et 4. — Pivoter sur les talons en faisant face à droite (1/4 de tour).

7e mesure, 3e temps

8e MESURE. — 1 et 2. — Flexion du tronc en avant, jambes tendues, bras tendus en arrière.

3 et 4. — Extension du tronc en élevant les bras par la verticale. Paumes des mains en dedans, tête renversée en arrière.

3e temps

9e MESURE. — 1 et 2. — Rotation du tronc vers la gauche en abaissant les mains à la nuque.

3 et 4. — Revenir à la position avant en étendant de nouveau les bras à la position verticale.

2e temps

10e MESURE. —1 et 2. — Rotation du tronc vers la droite en abaissant les mains à la nuque, coudes en arrière.

3 et 4. — Revenir à la position avant en étendant de nouveau les bras à la position verticale.

11e MESURE. — 1 et 2. — 3/4 de cercle des bras par en bas pour revenir à la position des bras latéraux (commencer le mouvement en croisant les bras en haut devant la figure).

3 et 4. — Abaisser les deux bras, revenir au garde à vous, rassembler droit au gauche.

2e temps

12e MESURE. — 1 et 2. — Fente gauche avant tendue, bras étendus latéraux.

3 et 4. — Fléchir jambe gauche, tronc dans le prolongement de la jambe arrière tendue (droite). Porter les bras fléchis sur le côté (mains aux épaules).

4e temps

13e MESURE. — 1 et 2. — Revenir comme au 1er de la 12e mesure, jambes tendues, les bras s'étendant à la position latérale.

3 et 4. — Rassembler sur le pied arrière en baissant les bras au garde à vous.

14e MESURE. — 1 et 2. — Fente avant droite tendue, bras s'élevant à la position latérale.

3 et 4. — Fléchir la jambe droite, tronc dans le prolongement de la jambe arrière tendue (gauche) portant les bras fléchis sur les côtés (mains aux épaules).

15e MESURE. — 1 et 2. Revenir comme au 1er de la 14e mesure.

3 et 4. — Rassembler sur le pied arrière (gauche) en rassemblant au garde à vous.

16e MESURE. — 1 et 2. — Faire un à droite (1/4 de tour) pour se trouver le dos tourné par rapport à la position de départ, en portant les bras à la position latérale.

3 et 4. — 3/4 de cercle des bras (bras en haut pour revenir à la position du garde à vous).

Les figurines qui illustrent ce texte sont tirées du film de présentation des MOUVEMENTS D'ENSEMBLE DE L'U. F. O. L. E. P. édité par l'U. F. O. C. E. L. (Union Française des Offices du Cinéma Educateur Laïque, 3, rue Récamier, Paris (7e). Pour l'achat ou la location, s'adresser aux Offices régionaux ou aux cinémathèques départementales.

La musique d'accompagnement est enregistrée avec orchestre sur Disque Scolaphone N° 5.004 (garçons) et N° 5.005 (filles). Sur une face d'étude toutes les mesures et tous les temps sont comptés comme il est indiqué sur le texte.

Chaque disque 20 francs avec un exemplaire du texte, chez les éditeurs de SCOLAPHONE, 156, boulevard Magenta (10e).

Ce texte est extrait du Journal de COPAIN-COP, revue bi-mensuelle illustrée. Abonnement annuel : 20 francs. — 3, rue Récamier, Paris (7e). Compte Ch. Postaux Paris 1864-26
SPECIMEN GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE