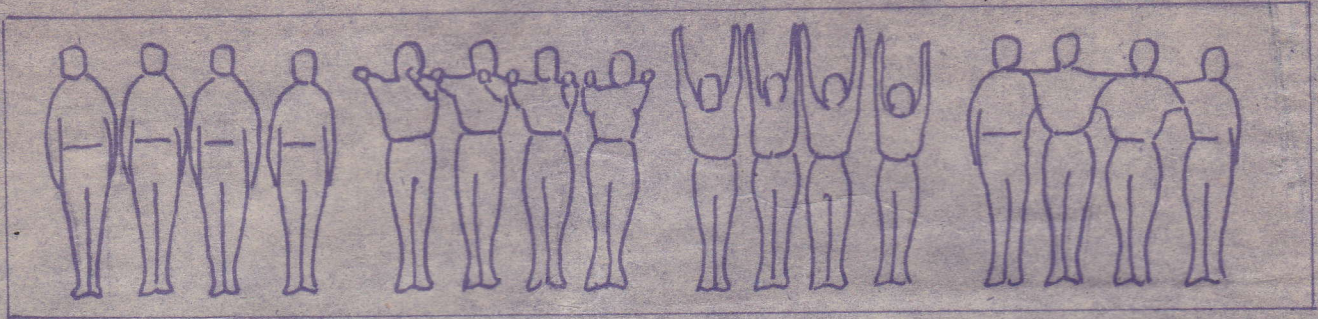


- Déplacement -

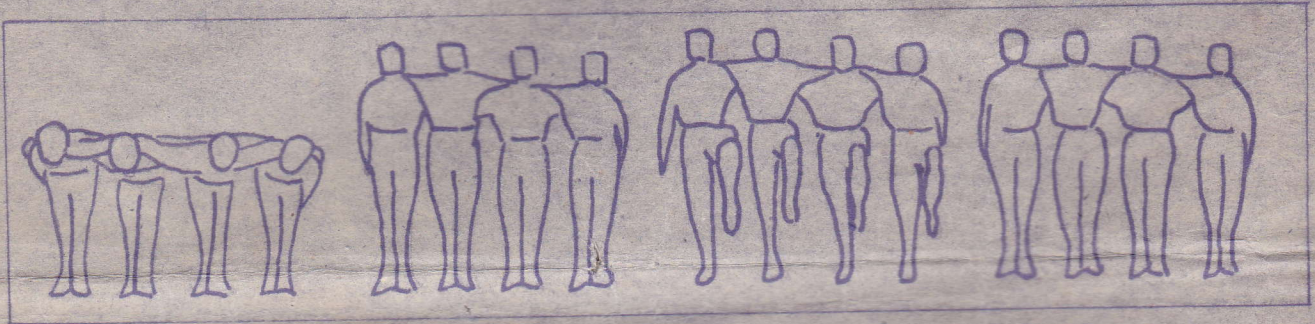


1 2 3 4
Rester en colonne
par 4
et compter 8 temps
pour rien

1
Elevation
horizontale des bras

2
Elevation verticale
des bras

3
d 3 abaisser les bras
sur les epaules des
voisins
4 5 6 7 8 rester dans
cette position

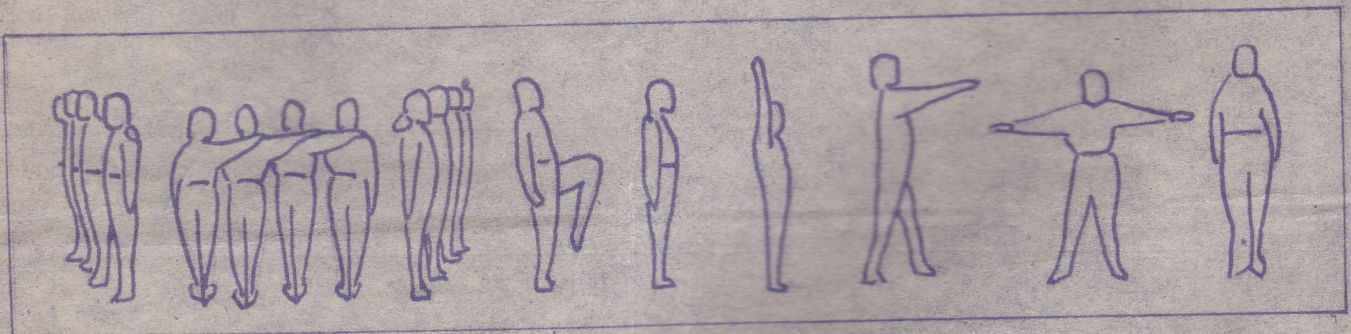


1 2 3 4
Flexion du tronc
à l'horizontale
mouvement continu

5 6 7 8
Redresser le tronc
mouvement continu

1 elever genou g
2 poser pied g
3 elever genou d.
4 poser pied d.
5 6 7 8 recommencer
les mêmes mouvements

d 8 poser le pied d.



1 2 3 4
Conversion à
droite, l'élève
de droite est
pivot et fait
ses pas en
retournant sur
place 4 pas

5 6 7 8
Conversion à droite
4 pas l'élève de droite
est toujours pivot
les élèves ont fait un
demi-cercle ayant
comme centre l'élève
de droite.

1 2 3 4
Conversion à
droite comme
précédemment
les élèves ont fait
3/4 de cercle
5 6 7 8 rester
dans cette posi-
tion.

1 elever ge-
nou g
2 poser pied g
3 elever ge-
nou d.
4 poser pied d
5 6 7 8 re-
commencer
les mêmes
mouvements

1 2
Elever les
bras verti-
calement

3 4
Pas gauche en
avant avec
abaissement
des bras en
avant d'hor-
izontale, pou-
voir se faisant
face

5 6
Faire face à droite
en pivotant sur
les talons avec 1/2
cercle du bras
droit par en bas
jusqu'à la posi-
tion latérale le
bras gauche ne
bougeant pas

7 8
Assembler
pied g au d
et abaisser les
bras par les
côtés.

