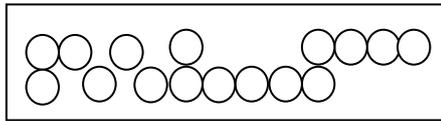
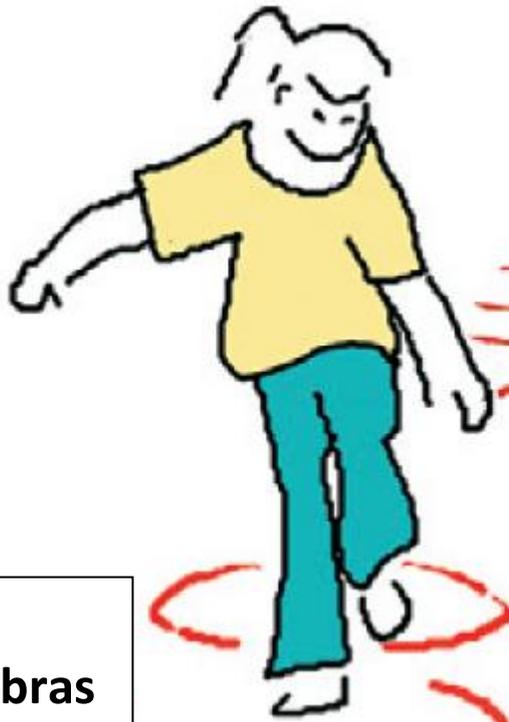


COORDONNER : bras et jambes en conservant le tempo !



Garder le
même tempo
de sauts

Corps
tonique, bras
tendu(s)
tenus

Chevilles souples

1

UNIQUEMENT LES JAMBES
Cerceau à droite = pied droit
Idem à gauche
2 cerceaux = pieds joints

2

Idem mais le bras accompagne le pied
qui se pose (du même côté)

3

Idem mais du côté opposé