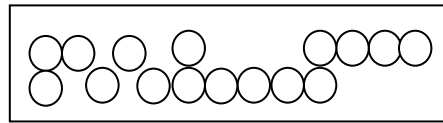


# COORDONNER : bras et jambes en conservant le tempo !



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