

(5)

(11)

(1)

Pratique semaine
du 16 au 20 mars

① Assise de vote Prix :

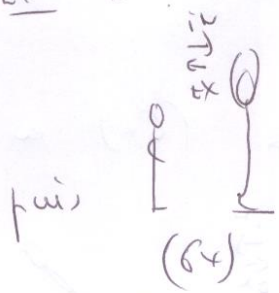


→ Se relier à quelques personnes de supérieurs (*) puis de page

→ 1 main en face de l'abdomen,

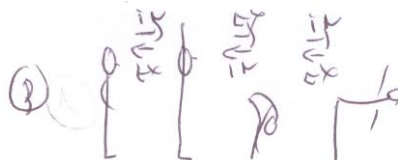
(6x) | IN : "ouvrir" le front de l'abdomen en premier
EX : 07

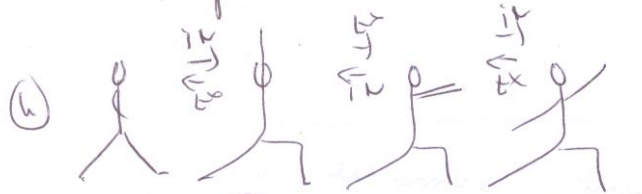
② Placer la verticalité

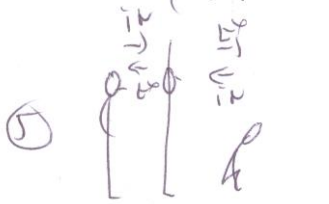


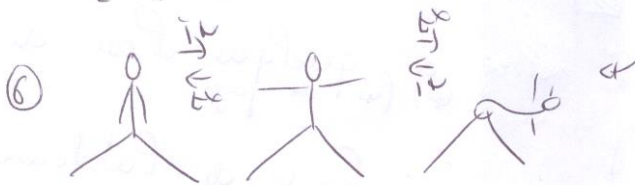
IN : monter sur la pointe des pieds, bas par les côtés

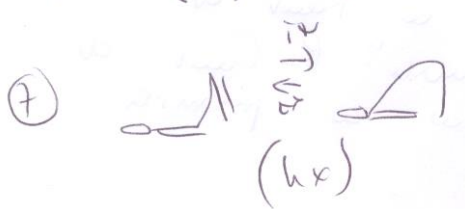
EX : redescendre


②  \rightarrow Pourvu plus (= PP) ②
 3" à 6" (h à 6x)
 Bras par l'avant

④  (3x) chaque côté en augmentant les pourvus plus
 (PP) (1x) 3"
 (1x) 4"
 (1x) 5"
 (PP) (1x) 3"
 (1x) 4"
 (1x) 5"

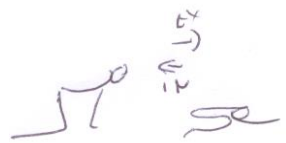
⑤  (h à 6x)

⑥  \rightarrow Torsion (3x / 3x) alterné

⑦  (h x) (PP) 3" (x1)
 4" (x1)
 5" (x1)
 6" (x1) Augmenter les pourvus plus

⑧  (6x) \rightarrow allongant p'ce

⑨  (PP) (6x) 3" à 6" Rester dans le confort

⑩  (6x)

③

⑪ Assise au choix



(6x) $\left\{ \begin{array}{l} \underline{IN} : 2 \text{ mains} \\ \underline{EX} : \text{main gauche} \\ \underline{IN} : 2 \text{ mains} \\ \underline{EX} : \text{main droite} \end{array} \right. \left. \begin{array}{l} +PP \\ +PP \end{array} \right\} \text{ "a b"}$