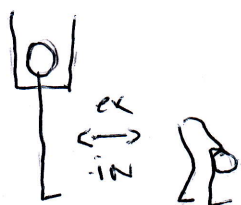
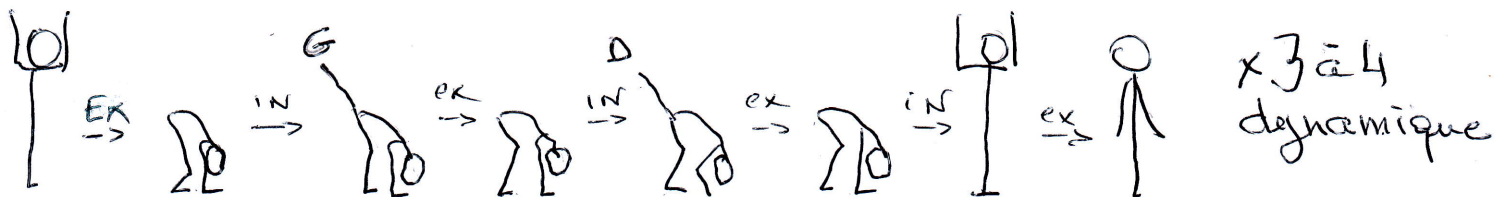


JEU DE JAMBES.

Reliance 20/4/20



- a) pieds parallèles x 6 en dynamique
- b) pieds croisés x 6 en dynamique
- c) changer le croisement x 6 dynamique



statique = rester dans l'équilibre

- a) 1 pied + 2 mains
- b) 1 pied + 1 main opposée
- c) 1 pied + 1 main du même côté

pieds sur la même ligne
torsion d'un côté de l'autre
statique puis changer le placement des pieds (gros orteil pied arrière en contact avec talon pied AV)

