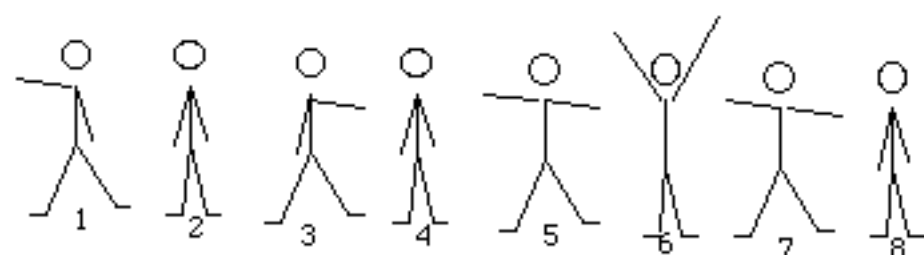
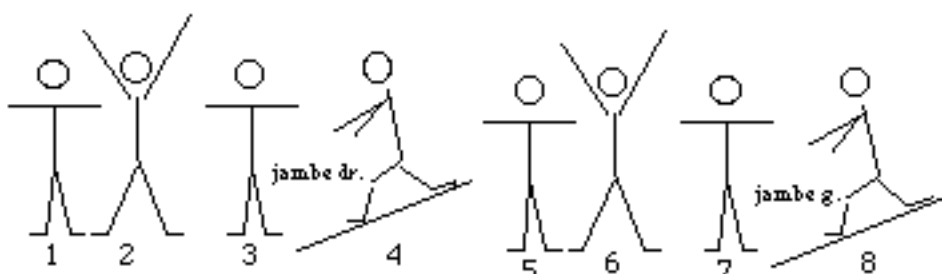


6. Exercices complexes



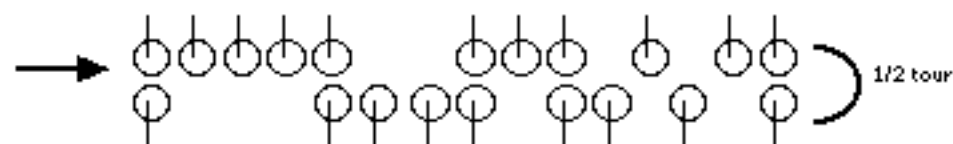
B. Pantin : série à 8 temps.



4 séries de suite - 1pt. chaque série.



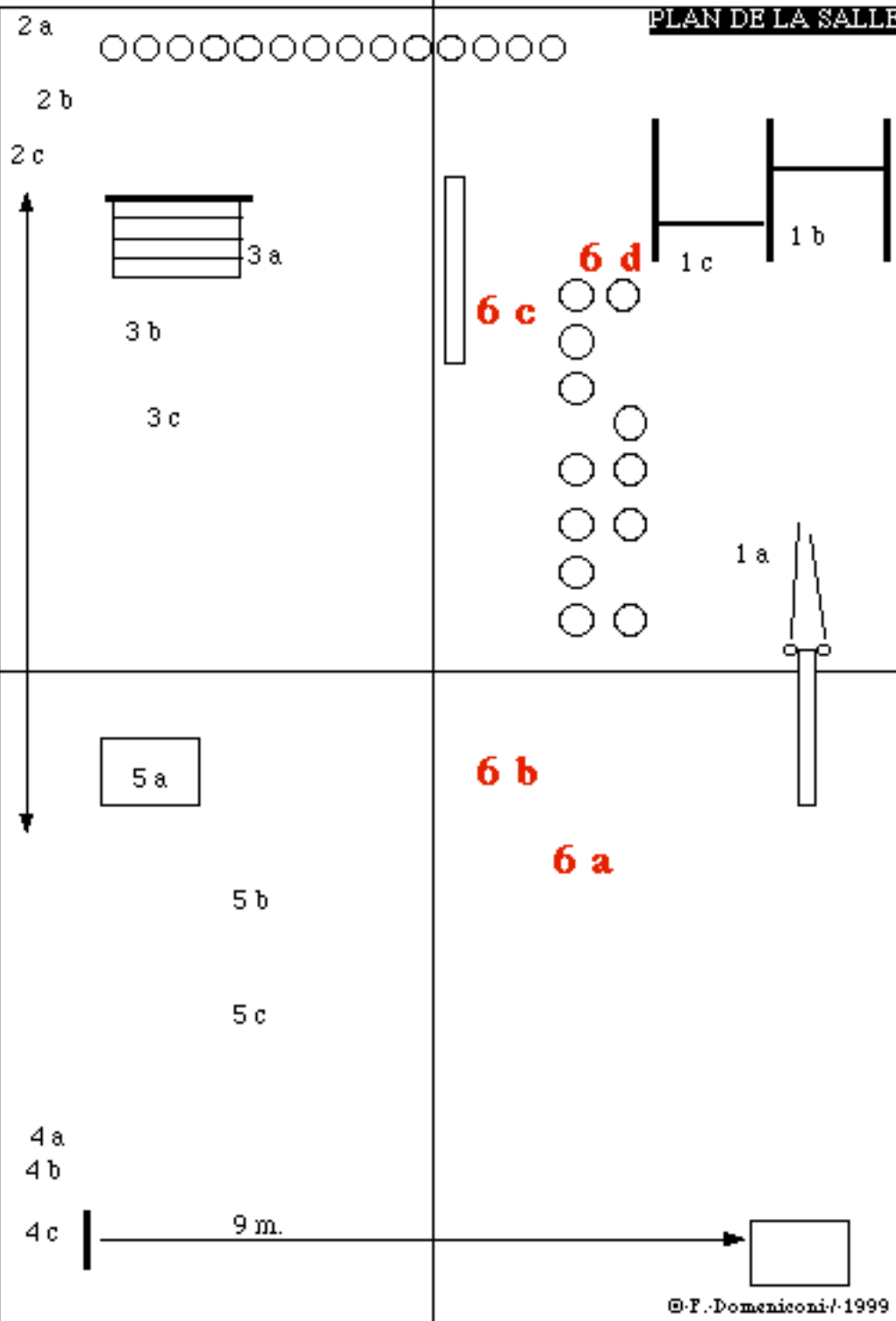
D. cerceaux au sol. Départ : les 2 bras en position haute



cerceau à droite. = pied dr. dedans + bras dr. baissé de côté.
Idem pour le côté gauche.

© F. Domeniconi / 1999

PLAN DE LA SALLE



© F. Domeniconi / 1999