

3 Fléchissements des jambes

RANDO LOISIRS

Carnoux en Provence



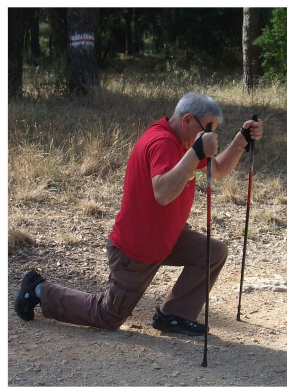
Pieds joints, bâtons en avant



Avancer un pied et fléchir le genou, poser l'autre genou au sol.



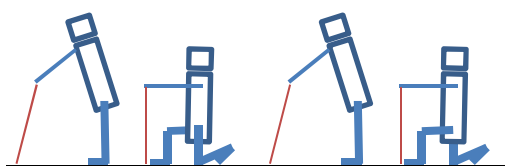
Revenir à la position initiale



Faire de même avec l'autre jambe. Avancer un pied et fléchir le genou, poser l'autre genou au sol.



Revenir à la position initiale



4 Étirement des pieds



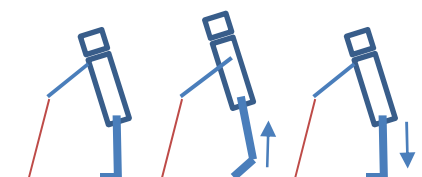
Pieds joints, bâtons en avant



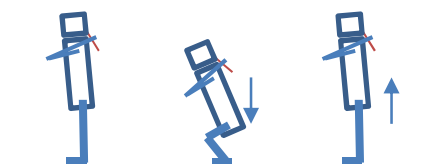
Monter sur la pointe des pieds



Retourner à la position initiale



5 Flexion des jambes



Tenir les bâtons derrière le cou



Fléchir les genoux, et descendre le tronc



Se redresser