

① INCLINATION TÊTE 4 DIRECTIONS

à G. 1R  
à D. 1R  
AV. 1R  
ARR. 1R

4R. ... où j'en suis?

Déplacer le tronc d'un côté puis de l'autre

30° 30°

x 4, ∞

2x ∞

T&Q. STAT. Torsion

T&D

②

STAT.

STAT.

2x IN

4x

2x

x 2CC

Ex

③

STAT.

IN

Ex

4x

2x

2x

3x DYN.

Reste 3x

④

puis

puis

3x

3x DYN

3x STAT

6x

MOUVEMENTS LIBRES DANS L'AIR

12x

SPORISER, ALLONGER L'EXPIR

⑤

OBS : Le côté G.  
" " D.  
Le centre

⑥

• MED : LE SUPPORT

- UNE RELATION
- UN PROJET
- UNE PERSONNE
- ... AUTRE