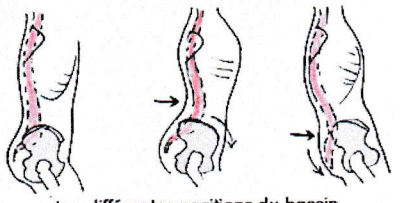

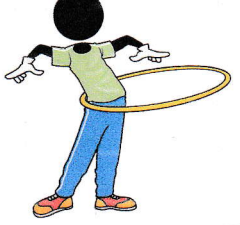
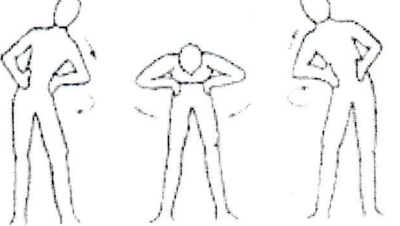
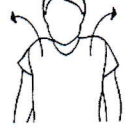

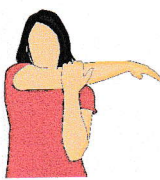


## DEBOUT

<p>dos, lombaires</p>	<p>En position de <i>sumo</i>, jambes écartées</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bascule du bassin lente avant</li> <li>- bascule du bassin lente arrière</li> </ul> <p>alterner 10 fois On peut aussi faire le mouvement contre un mur</p>	<p style="text-align: center;">Position normale    antéversion    rétroversion</p>  <p style="text-align: center;">Les différentes positions du bassin</p>
<p>Dos</p>	<p>En position de <i>sumo</i>, dos cambré (fesses sorties), bras écartés, épaules basses, les clavicules se touchent,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lever et baisser les bras lentement</li> </ul> <p>30 fois</p>	
<p>lombaires</p>	<p>Jambes légèrement écartées, torse droit, mains sur les hanches,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- faire tourner le bassin vers la gauche puis vers la droite (mouvements de hula-hoop)</li> </ul> <p>alterner 10 fois</p>	
<p>lombaires</p>	<p>Jambes légèrement écartées, torse droit, mains sur les hanches,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- se pencher en avant et faire tourner tout le torse vers la droite 5 fois</li> <li>vers la gauche 5 fois</li> </ul>	
<p>épaules</p>	<p>faire rouler les deux épaules</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 fois vers l'avant</li> <li>- 10 fois vers l'arrière</li> </ul>	
<p>épaules</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- faire de grands moulinets détendus avec les bras</li> <li>10 x vers l'avant</li> <li>10 x vers l'arrière</li> </ul>	
<p>épaules</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prendre le coude droit dans la main gauche et pousser le bras.</li> </ul> <p>La main droite doit toucher le dos derrière l'épaule gauche. Compter jusqu'à 20 et inverser</p>	
<p>épaules</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- passer le bras droit derrière la tête et pousser le coude.</li> </ul> <p>La main droite doit toucher le dos entre les clavicules. Compter jusqu'à 20 et inverser</p>	