

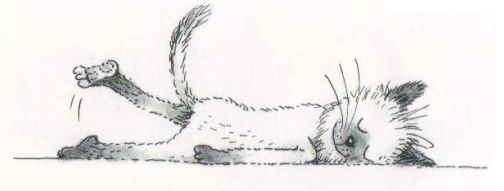


... pour bien terminer la leçon de gymnastique, les maîtresses d'éducation physique vous proposent :

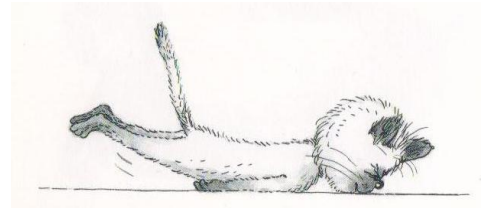
LA LIBELLULE

Mistigri tente le vol de la libellule

Position de départ : Mistigri est à plat ventre, bras le long du corps. La tête reste au sol, soit de côté, soit de face.



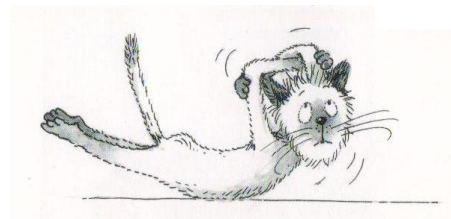
Mouvement : Mistigri soulève sa jambe droite 5 secondes, la garde en l'air, puis soulève également la gauche. Garder la position (deux jambes en l'air) 5 secondes.



Expirer, redescendre lentement et reprendre l'exercice en commençant par la jambe gauche.

Reprendre le tout 3 à 5 fois.

Variante : de la position de départ, croiser les bras au-dessus de la tête. Monter en même temps les jambes (collées) et le buste.



🐾* S'élever au maximum à 10 cm du sol !