



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

TOURNICOTI - TOURNICOTON

O'Malley nous donne le tournis

Position de départ : de la position assise, O'Malley replie sa jambe droite, pied vers l'intérieur, le genou au sol. Il pose son pied gauche par-dessus sa jambe droite, à côté du genou. Il respire 5 secondes.



Mouvement : O'Malley enroule son bras droit autour de son genou gauche et se redresse. Il respire 5 secondes puis place sa main gauche au sol, bras tendu, et cherche à aller le plus loin possible derrière lui. La tête, bien droite, suit le mouvement et O'Malley regarde par-dessus son épaule.



Expirer, tenir la position 5 secondes, revenir lentement à la position de départ. Changer de côté.

Reprendre le tout 3 à 5 fois.

