

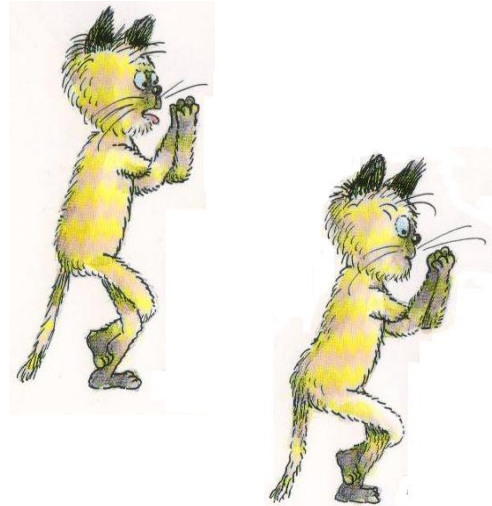


... pour bien terminer la leçon de gymnastique, les maîtresses d'éducation physique vous proposent :

MELI - MELO

Mistigri s'emmêle les « patouilles »

Position de départ : Mistigri se met en équilibre sur une jambe et enroule son autre jambe autour. Tranquillement, il emmêle aussi ses pattes avant.



Mouvement : Mistigri fléchit légèrement la jambe d'appui. Il garde le dos droit.

★ Il est plus facile de garder l'équilibre lorsqu'on fixe un point au sol, devant soi.

Respirer, maintenir la position 10 secondes puis changer de côté.

Reprendre le tout 3 à 5 fois.



Variantes :
Fléchir la jambe d'appui au maximum.
Tenter de fermer les yeux.

