



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

LE CHAT FACHE

Pour impressionner les chats du quartier, O'Malley fait le dos rond.

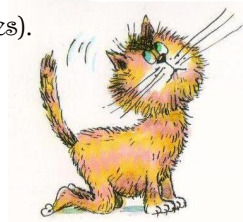
Position de départ : O'Malley est à quatre pattes, le dos plat.



Mouvement : O'Malley souffle 10 secondes (expire en arrondissant le dos vers le plafond).



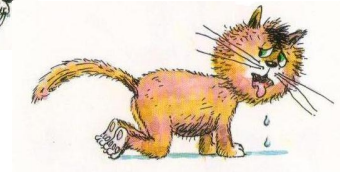
Une fois le danger passé, il se détend (et relève légèrement la tête 5 secondes).



Reprendre le tout 5 à 8 fois.

Variantes :

Descendre le menton au sol et glisser 10 cm vers l'avant puis remonter.



Redresser la tête et alternativement chaque patte.

