



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

L'ARBRE DE LA FORET

O'Malley se veut discret. Il tente de se faire passer pour un arbre

Exercice préparatoire:
O'Malley calme sa respiration.
Il se maintient en équilibre sur une jambe,
joint les mains et ne bouge plus !
Il tient la position 10 secondes.



Mouvement :
O'Malley fait le sapin.
De la première position, il lève les bras
au-dessus de sa tête.

Respirer et maintenir cet équilibre 10 secondes.



Changer de jambe, puis reprendre le tout 3 à 4 fois.

Variante :

Idem, départ sur les genoux.

