



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

# AU DOJO

Minouche apprend la position du judoka

Position de départ: Minouche est assise sur les talons, genoux écartés.



Mouvement :  
Minouche met ses pattes avant dans le dos, redresse les épaules et serre ses omoplates. Elle respire calmement 5 secondes.



...puis s'incline, front au sol, bras au ciel 5 secondes et remonte.



Reprendre le tout 5 à 8 fois.

Variante :

Idem, mais une fois les bras au ciel, déplacer les mains 5 secondes de chaque côté.

