

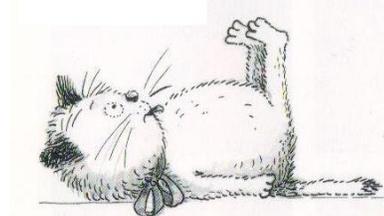


... pour bien terminer la leçon de gymnastique, les maîtresses d'éducation physique vous proposent :

🕯️ LA BOUGIE DE NOËL 🕯️

Minouche veut être la plus belle bougie du sapin

Position de départ : Minouche se couche sur le dos, les bras sont tendus le long du corps. Elle maintient ses jambes tendues vers le ciel.



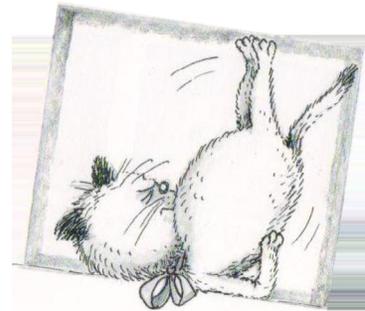
Mouvement : pour faire une belle flamme, Minouche bascule ses jambes vers l'arrière et décolle ainsi son dos du sol.



Puis la flamme devient encore plus belle. Minouche place ses mains dans le bas du dos pour pousser ses pieds encore plus haut.

Expirer, maintenir la position 10 secondes, descendre lentement.

Reprendre le tout 5 à 8 fois



Variante : double flamme !
De la position finale, tenter un grand saut !



❄️ ... Et Joyeux Noël !