

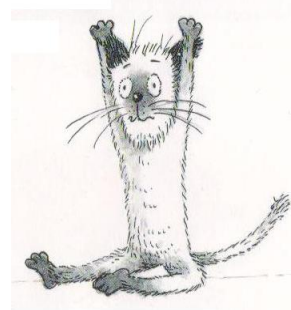


... pour bien terminer la leçon de gymnastique, les maîtresses d'éducation physique vous proposent :

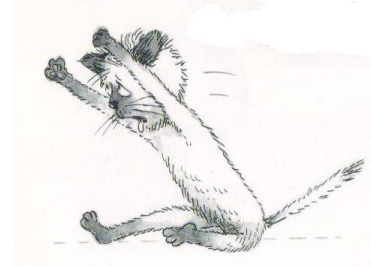
LA CHASSE A LA SOURIS

Mistigri confond son pied avec une souris

Position de départ : Mistigri est assis, sa jambe droite tendue au sol, légèrement de côté. Le pied gauche vient s'appuyer contre le genou droit. Il respire et se détend 5 secondes.

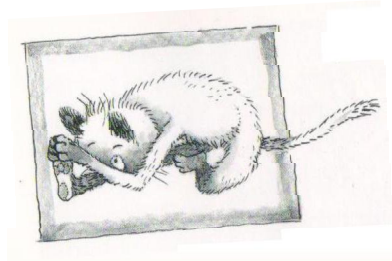


Mouvement : Mistigri aperçoit son pied... Il lève les bras au ciel et, concentré, s'immobilise, dos droit. Lentement il descend, toujours dos droit, vers la souris (son pied...).



☛ Il s'arrête de descendre et maintient cette position dès qu'il ne peut plus garder la jambe tendue au sol.

Respirer, maintenir la position 10 secondes, puis changer de côté.
Reprendre le tout 3 à 5 fois.



Variante : bras au ciel, saisir les deux mains, tourner le buste dans le sens opposé à la jambe tendue et descendre ainsi.

