



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

O'MALLEY FAIT LE BEAU

O'Malley veut impressionner Minouche

Position de départ : O'Malley est à plat ventre.
Ses bras sont repliés, mains posées au sol.



Mouvement : O'Malley lève sa jambe droite tendue
et place le pied gauche sous le genou droit.

Expirer, maintenir la position 10 secondes,
redescendre doucement, puis changer de jambe.

Reprendre le tout 3 à 5 fois.



Variante : de la position finale, O'Malley
se soulève bras tendus. Il tient sur trois pattes...
et il est vraiment le plus beau !

