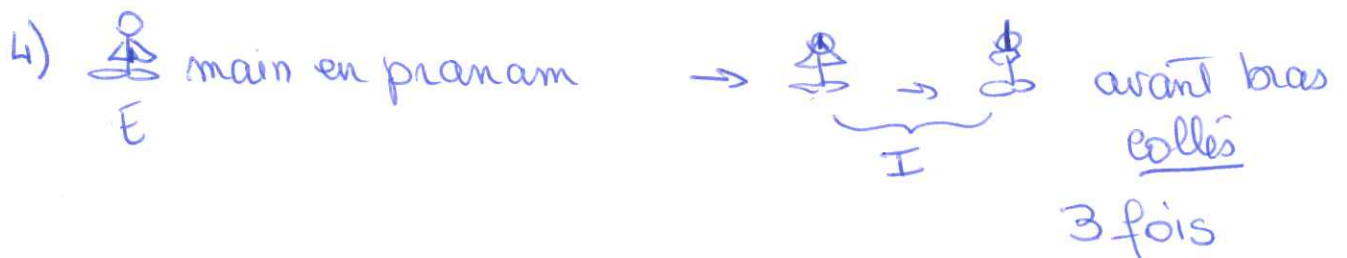
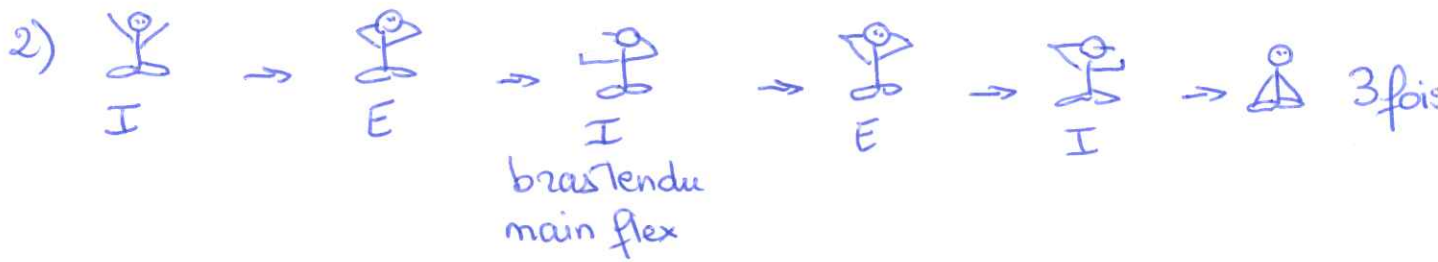
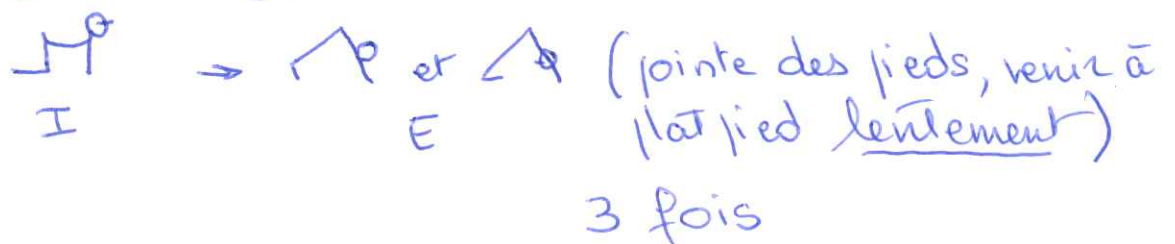








Flow n° 1







6) Plongeon du cygne pour venir à genoux puis



7) A partir de  venir en  →  → 
→ 

puis les mains prennent un bon appui, au sol,
ou referme un peu les jambes 

puis pied arrière à 45° : 

puis à nouveau, , poids du corps passe
sur la jambe avant et  et 
en dynamique

Refaire le 7) avec l'autre jambe

8) Refaire l'ensemble avec 1 seul geste au lieu
des 3 proposés pour l'échauffement.