

3. Exercice de pieds

Espace	∅
Tête	∅
Bras	∅
Dos	∅
Jambes	
Accents	
Précisions	

Espace	
Tête	
Bras	
Dos	
Jambes	
Accents	
Précisions	

Espace	
Tête	
Bras	La séquence 1 est ensuite répétée 3 fois:
Dos	-en première devant
Jambes	-en première côté
Accents	
Précisions	-en première derrière