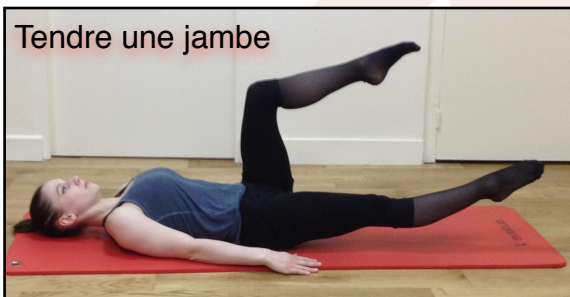


GRANDS DROITS - SUR LE DOS

- MAINTENIR UNE LÉGÈRE CAMBRURE LOMBAIRE
- RENTRER LE VENTRE (TRANSVERSE)
- RESPIRER AU NIVEAU DES CÔTES



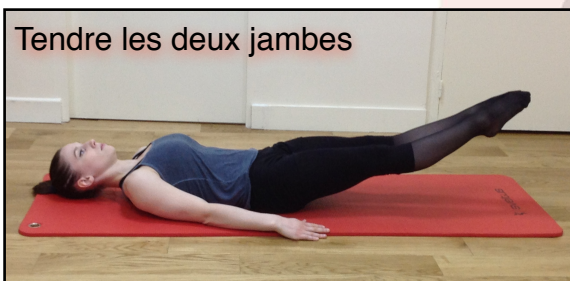
Tendre une jambe



Lever les épaules et tendre les jambes



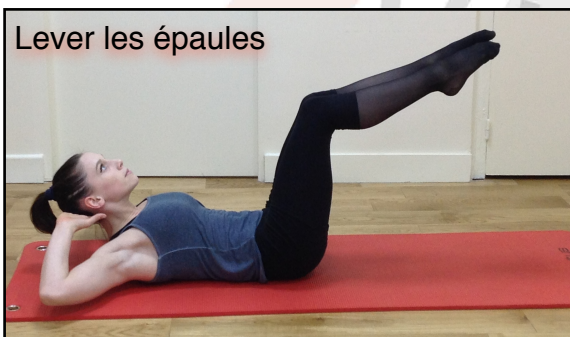
Tendre les deux jambes



Tendre les bras et les jambes



Lever les épaules



Lever les épaules et tendre une jambe



Soulever le ballon vers le haut
(pas l'arrière)

