

UUUUUUUUU



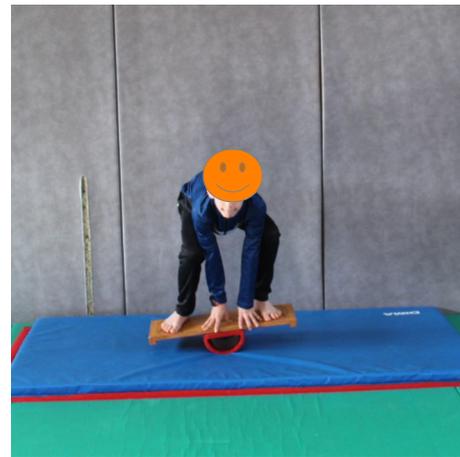
De face, jambes fléchies

U : Rolla Bolla en U

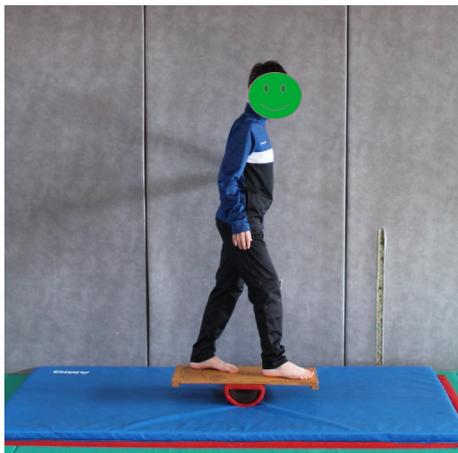


Plus dur que le rolla bolla
Mais moins dangereux !!

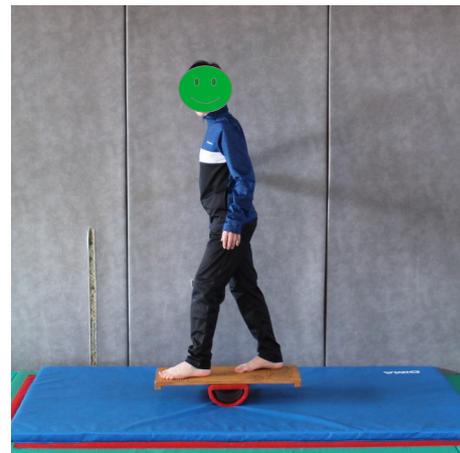
UUUUUUUUU



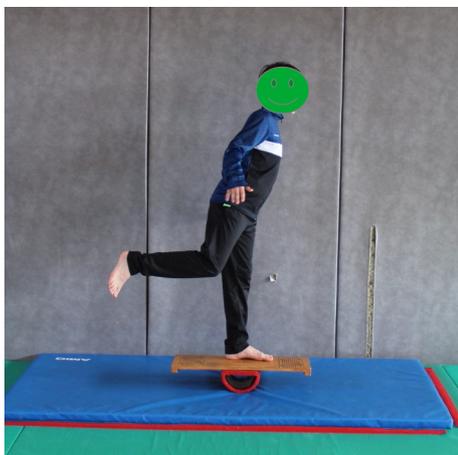
Se baisser en grenouille



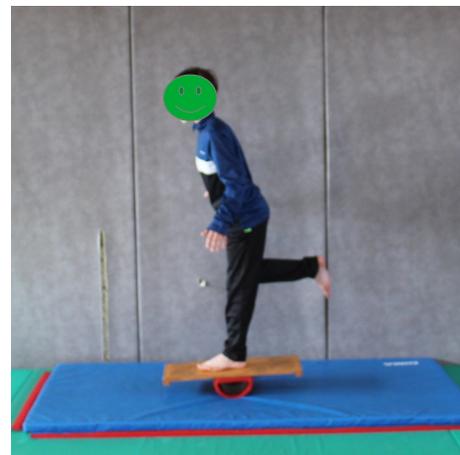
Surf pied droit en avant



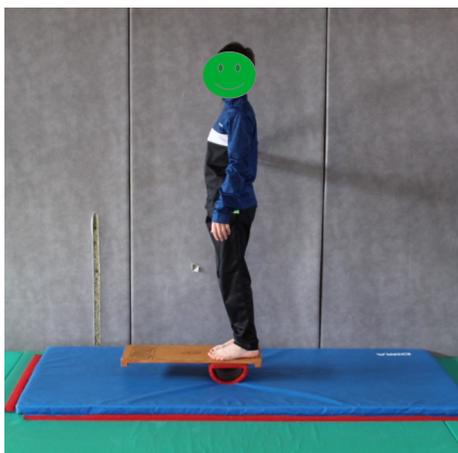
Surf pied gauche en avant



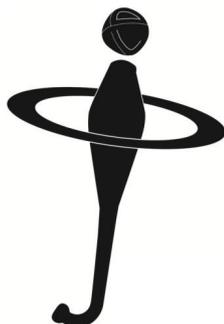
Pied droit au milieu



Pied gauche au milieu



Deux pieds à l'arrière



Conseils :

- Fléchir les jambes
- Regarder loin devant soi
- Ne pas regarder ses pieds !!!
(vous savez où ils sont)

Plus dur ?

- Sur la pointe des pieds ?
- les yeux fermés ?
- Objet simple, vous pouvez inventer !