



Les Tortues

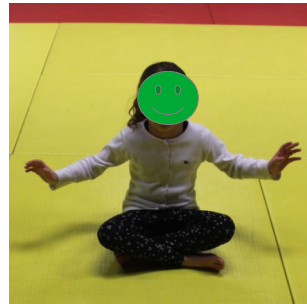


Entre la position de départ et d'arrivée, on roule en arrière sans poser les mains par terre !

Départ ou arrivée : Exemples de positions !



Équilibre fesses



Indien



Petite tortue



Câlin cuisse



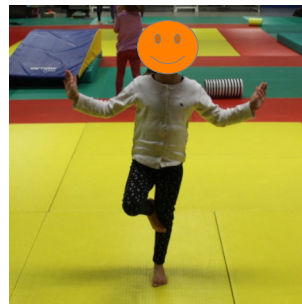
Boule



Grande tortue



Toupie - Papillon



Flamant rose



1 pied gauche



1 pied droit

On peut mélanger une position de départ et une position d'arrivée... ou en inventer d'autres...