

Posten-Nr.

Arabesque

Mise en place du poste:

Mettre les tapis les uns après les autres dans la longueur.

Matériel:

2 petits tapis

Exercice:



Position de pas avec un appui sûr sur la jambe d'appui, jambe arrière posée uniquement sur la pointe des pieds, bras en élévation, lever la jambe arrière vers l'arrière-haut, incliner simultanément le haut du corps vers l'avant, le regard est dirigé vers l'avant, bras tendus sur les côtés, le pied arrière est levé au moins à hauteur de la tête, la jambe d'appui est tendue, le corps est fermement tendu.