

**A** 1) observer

2)

3)

4)

5)

3 x SON A à gauche  
SON "1" à droite  
Puis INVERSER 3 x c/c

Alterner 4x  
3x G sur DR  
3x D sur G. (REPOS)

IN : de l'appui des pieds  
EX : appui des ischions  
"Préence"

**B** 1) observer

2)

3)

4)

5) ESPACE

6)

6x c/c

EX : appui des pieds

6x  
EX : ceintures qui passent par dessus 1 balle

4x (REPOS)

PPL : 2"  
P.V

IN : de l'appui des pieds  
EX : appui ischion