

Épaules détendues
Tournez la tête doucement à droite, en bas, à gauche, en haut



Bras le long du corps, coudes tendus.
Faites des cercles avec les épaules en augmentant l'amplitude au fur et à mesure



Mains jointes.
Effectuez des mouvements en forme de vague avec les bras



Bras le long du corps.
Inclinez le tronc d'un côté en glissant la main le long de la jambe. Inversez.



Doigts croisés.
Effectuez des mouvements de rotation des mains



Réalisez 10 répétitions, avec des mouvements lents amplifiés au fur et à mesure

Mains sur les hanches.
Faites des cercles avec le bassin, en gardant les épaules le plus fixe possible.



En appui sur un pied.
Réalisez des rotations avec l'autre cheville. Inversez.



Pieds joints, mains sur les genoux collés.
Réalisez des cercles avec les genoux.



Jambes légèrement fléchies, mains jointes.
Tournez les épaules et la tête, en gardant le dos fixe.



Échauffements