

Cliquer sur l'image pour voir la vidéo :



Position de départ:

En cercle. On se donne les mains.

*Etape 1*

Faire des pas latéraux sur le cercle.

*Etape 2*

- 2 sursauts appui pied droit, pied gauche levé devant
- 2 sursauts appui pied gauche, pied droit levé devant
- 2 sursauts appui pied droit, pied gauche levé derrière
- 2 sursauts appui pied gauche, pied droit levé derrière
- 1 sursaut appui pied droit, pied gauche levé devant
- 1 sursaut appui pied gauche, pied droit levé devant
- 1 sursaut appui pied droit, pied gauche levé derrière
- 1 sursaut appui pied gauche, pied droit levé derrière
- 1 sursaut appui pied droit, pied gauche levé devant
- 1 sursaut appui pied gauche, pied droit levé devant
- Rassembler et un dernier saut pieds joints