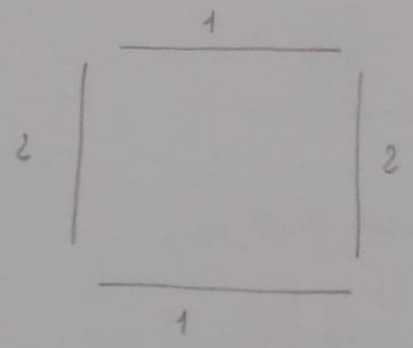
1) COORDINATION

Appui Pied Gauche
Appui Pied Droit
2 pieds

2) DEPLACEMENTS VARIES

- SI VOUS AVEZ ACCES À 1 ZONE de 5 à 10m²



- SINON, FAITES CHAQUE DEPLACEMENT AUTOUR D'UNE TABLE OU EN ALLER RETOUR DANS UN COULOIR.

1 -> 1 déplacement

2 -> 1 autre déplacement

Exemples de déplacements

- Piste animaux (pièce jointe)
- pas chassés (1 côté puis l'autre)
- Marche rapide
- course
- Course ou marche arrière
- Cloche pied (gauche puis droit)
- Fente
- Marcher en ne posant que:
  - Les talons
  - plante de pied
  - intérieur du pied
  - extérieur du pied