



## LES HEMICORPS

**Description :** Etirer ses hémicorps

**Position de départ :**

- ✓ Debout, pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin.
- ✓ Genoux légèrement fléchis, dos droit, épaules abaissées,
- ✓ Bras le long du corps + mains ouvertes.
- ✓ Tête droite + yeux fermés.

**Consignes :**

Enchaînement à faire 3 fois (côté Droit puis côté Gauche) et 1 fois avec les 2 Bras :

- ✓ Basculer le poids du corps sur le pied droit.
- ✓ Lever le bras droit en inspirant par le nez.
- ✓ Bloquer la respiration.
- ✓ Etirer le côté droit (lever la main vers le ciel et en tendre la jambe).
- ✓ Garder le côté gauche relâché.
- ✓ Laisser redescendre le bras en soufflant par la bouche.