

BULLE de YOGA

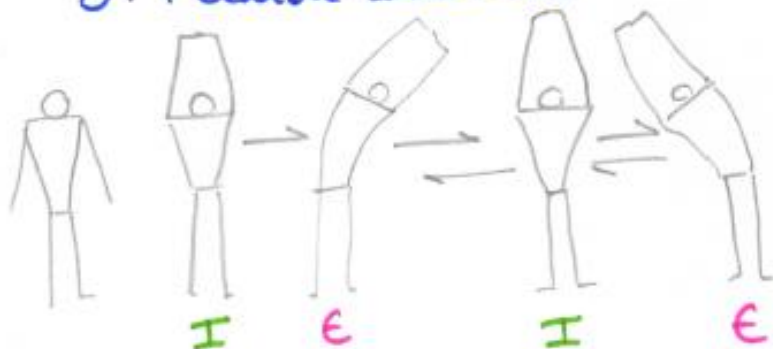
BADMINTON

1. Salutation fluide



Les pieds ne bougent pas,
 les coudes à hauteur des épaules
 ⚠ Ne pas forcer sur les cervicales, ni les genoux!

3. Flexion latérale



6 x Dynamique
 Bassin reste face
 Tête dans l'axe,
 oreille vers l'épaule

4. Le Guerrier



6 x dynamique
 Pied arrière légèrement ouvert
 Ne pas chercher à aller
 trop loin!