

N° Mouvements contre le froid

- 100 Position de départ debout, pieds serrés, bras pendants le long du corps
- 101 Plier le coude droit pour frapper avec la paume de la main droite l'épaule gauche (devant le torse)
- 102 Simultanément (main droite puis gauche)
- 103 Plier le coude gauche pour frapper avec la paume de la main gauche l'épaule droite (devant le torse)
- 104 Lorsque l'on frappe les épaules, se mettre sur la pointe des pieds, puis remettre les pieds à plat
- 120 Puis,
- 121 Refaire de 101 à 104 en inversant l'ordre des bras.
- 130 Puis,
- 131 Taper avec la paume de la main droite le bas de votre flanc gauche (doigts dirigés vers l'arrière)
- 132 Simultanément, taper avec la paume de la main gauche le haut de votre flanc gauche (doigts dirigés vers l'avant)
- 133 Lorsque l'on frappe, se mettre sur la pointe des pieds, puis remettre les pieds à plat
- 130 Puis,
- 131 Refaire de 131 à 133 en inversant l'ordre des bras. Main gauche bas flanc droit . . .
- 140 Puis,
- 141 Taper avec la paume de la main droite le bas de votre cuisse gauche (doigts dirigés vers l'arrière)
- 142 Simultanément, taper avec la paume de la main gauche le haut de votre cuisse gauche (doigts dirigés vers l'avant)
- 143 Lorsque l'on frappe, se mettre sur la pointe des pieds, puis remettre les pieds à plat
- 150 Puis,
- 151 Refaire de 141 à 143 en inversant l'ordre des bras. Main gauche bas cuisse droite . . .
- 160 Puis,
- 161 Se plier en avant en positionnant les paumes des mains vers le ciel sous les genoux, les majeurs se touchant
- 162 Scier sous vos genoux avec vos main (auriculaire) en écartant et levant vos mains au ciel de chaque coté
- 163 Lorsque l'on scie, se mettre sur la pointe des pieds, puis remettre les pieds à plat
- 170 Puis,
- 171 Se plier en avant en positionnant les paumes des mains vers le ciel au niveau des chevilles à l'avant, les majeurs se touchant
- 172 Scier vos chevilles avec vos main (auriculaire) en écartant et levant vos mains au ciel de chaque coté
- 173 Lorsque l'on scie, se mettre sur la pointe des pieds, puis remettre les pieds à plat