

Exercices: 1. Elévation sur les pointes des pieds et flexion des jambes. 2. Elévation sur les pointes des pieds et les talons.

II. — Même position fondamentale. — 3. Poser un pied en arrière sur la pointe en étendant fortement la jambe déplacée, l'autre fléchie. — 4. Poser le pied gauche en arrière sur la pointe, joindre le pied droit au pied gauche en maintenant le corps et les bras tendus.

III. — Même position fondamentale. — 5. Prendre l'appui incliné facial par déplacement alternatif des jambes, puis rotation de la tête à gauche et à droite.

6. Prendre l'appui incliné en avant. — Ecarter et rapprocher la jambe gauche de la jambe droite, puis la jambe droite de la jambe gauche.

IV. — 8. Position fondamentale: Appui incliné en avant. — Fléchir les bras en écartant les coudes et revenir à l'appui des bras tendus.

9. Etendre un bras en avant et en haut.

V. — 10. Même position. — Etendre un bras de côté et en haut avec rotation du corps du côté du bras déplacé. (Appui incliné de côté.)

11. Position: Mains à l'appui à la hauteur des épaules. — Etendre successivement les jambes en avant pour se trouver en suspension tendue des bras, pieds joints à terre en avant, corps tendu (suspension inclinée en arrière).

VI. — 12. Appui incliné en avant. — Etendre simultanément en haut un bras et la jambe du côté opposé.

15. Suspension inclinée en arrière. — Etendre une jambe en haut.

VII. — 14. Appui des mains (voir n° 1 du même groupe). — Prendre l'appui incliné en avant par déplacement simultané des jambes.

15. Suspension inclinée en arrière. — Flexion des bras.

QUATRIÈME GROUPE: *Marches et courses.*

I. — 1, 2, 3. Exercice de marche et de halte, quart de tour de pied ferme.

II. — 4. Exercices de marche et de halte avec conversions en files.

III. — 5, 6. Marches avec quart de tour à gauche et à droite en marchant. Course cadencée.

IV. — 7, 8, 9. Marches, courses, demi-tour de pied ferme en trois temps.

V. — 10, 11, 12. Pas en 3 temps. Marche ordinaire et marche sur pointes des pieds; sautilllements.

VI. 13, 14, 15. Marches et demi-tour. Pas accéléré, pas raccourci.

VII. — 16, 17, 18. Pas gymnastique et pas de course. Conversion par deux et par quatre.

CINQUIÈME GROUPE: *Mouvements spéciaux des muscles du tronc.*

Remarque. Ces mouvements, contrairement à ceux du 2^e groupe, sont lents et soutenus; chacun n'est exécuté qu'une ou deux fois.

POSITIONS DE DÉPART.	MOUVEMENTS.
I. — I. Mains aux hanches.	Demi-flexion en arrière et en avant.
II. — 2. Pieds fermés, flexion des bras.	Demi-flexion en arrière et en avant.
III. — 3. Station écartée en 2 temps, flexion des bras et extension en haut.	Demi-flexion à droite et à gauche.
IV. — 4. Pieds fermés, flexion des bras et extension en haut.	Demi-flexion en arrière et en avant.
V. — 5. Bras étendus de côté.	Flexion du corps en avant.
VI. — 6. Position du pas en avant, flexion des bras et extension en haut.	Demi-flexion en arrière et en avant.
7. Appui incliné en avant.	Passer à la position de suspension inclinée en arrière et réciproquement.
VII. — 8. Station écartée en 2 temps, flexion des bras et extension en haut.	Demi-flexion en arrière et en avant, les bras étant dans le prolongement du corps, puis grande flexion en avant, les bras baissés.
9. Appui incliné en avant.	Flexion et extension es bras.