

<i>Exercices.</i>	<i>Positions de Départ des Pieds.</i>	<i>Positions de Départ des Bras.</i>	<i>Combinaisons de l'Exercice de ce Groupe avec d'autres mouvements.</i>
<i>Rejet des Bras.</i>	Debout "Attention." Pieds fermés (32).	Bras pliés en travers (5)	Rotation de la tête (37). Pose oblique du pied (47). Fente en avant (51). Fente en arrière (63). Fente oblique (70). Pose du pied en avant (44).
<i>Balancement des Bras:</i> Latéralement. En avant et en haut. En avant et de côté. En avant et en bas. En bas et en arrière.	Debout "Attention." Fente en avant (65).	Bras élevés en avant (10). Bras élevés en avant et en haut (14).	Pose oblique du pied (49). Fente en avant (53).

6. ROTATION DU CORPS ET FLEXIONS LATÉRALES.

<i>Rotation du Corps.</i>	Debout "Attention" (2). Pieds fermés (6). Pieds écartés (9). Pied en avant (51).	Hanches fermes (2). Bras pliés en haut (8). Bras pliés en travers (19). Une Main ferme sur la Hanche et l'autre sur la nuque (24). Un Bras plié en haut et une Main sur la nuque (28). Mains sur la nuque (29). Bras tendus au-dessus de la Tête (61).	Rejet des Bras (38). Extension des Bras en avant (45). Extension verticale des Bras (48). Élévation des Bras en avant. Extension latérale des Bras (43). et en haut (69).
<i>Flexion latérale du Corps</i>	Pieds écartés (3). Debout "Attention" (5). Pieds fermés (13). Pied en avant (53).	Hanches fermes (3). Bras pliés en haut (7). Une Main ferme sur la Hanche et l'autre sur la nuque (17). Bras pliés en travers (23). Une Main ferme sur la Hanche et l'autre sur la Nuque (30). Un Bras tendu au- dessus de la tête et l'autre en bas (32). Un bras plié en haut et une main sur la Nuque (36). Mains sur la Nuque (39). Bras tendus latérale- ment (47). Bras tendus verticale- ment (62).	
<i>Rotation et Flexions laté- rales du Corps.</i>	Debout "Attention" (50). Pieds écartés (54). Pieds fermés (71).	Hanches fermes (50). Bras pliés en haut (52). Une Main ferme sur la Hanche et l'autre sur la Nuque (58). Bras tendus latérale- ment (63). Mains sur la Nuque (68).	