



*Fig. 14—*

(Suite des mouvements précédents.) Après avoir fait plusieurs fois ces mouvements, abaisser les bras tendus en tâchant de toucher le plancher avec la pointe des doigts, sans plier la jambe qui est en arrière. Relever les bras tendus, en rentrant le dos, puis recommencer le même mouvement pour se relever en mettant les mains aux épaules et en replaçant les pieds à côté l'un de l'autre.