

Les Statues

Vous allez devoir inventer une posture, "une figure" et la tenir pendant 5 secondes en respectant les contraintes suivantes:

Attention rappel des règles de sécurité:

Si **j'ai mal** je le dis et **je stoppe** la posture

Lorsque l'on fait des figures à 2 ou à 3 j'ai interdiction de marcher sur certaines zones du corps:

Le bas du dos



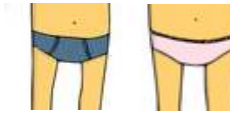
La gorge, La nuque



Le torse





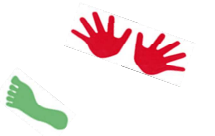

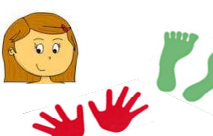




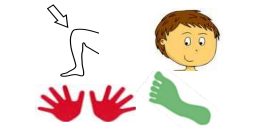




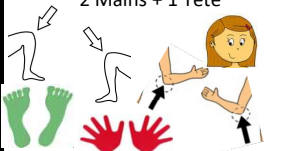
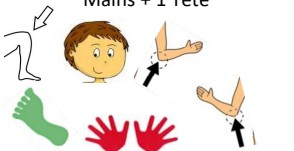
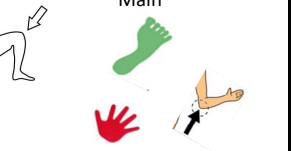
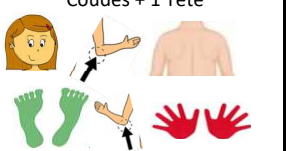

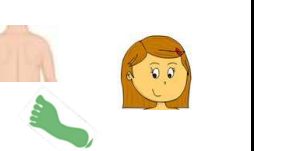








Les parties intimes












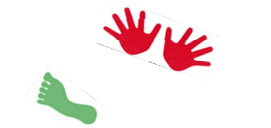

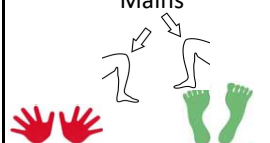

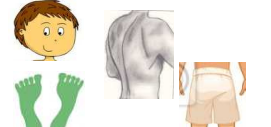





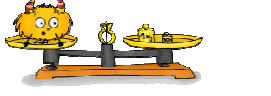



La tête



Seul

| | | | | | | |
|--|---|--|---|---|--|---|
| 2 Pieds + 2 Mains  | 2 Pieds + 1 Main  | 1 Pied + 2 Mains  | 1 Pied + 1 Main  | 2 Pieds + 2 Mains + 1 Tête  | 1 Pied + 2 Mains + 1 Tête  | Le dos  |
| Le Ventre  | 2 Pieds + 2 Genoux + 2 Mains + 1 Tête  | 1 Pied + 1 Genou + 2 Mains + 1 Tête  | 1 Pied + 1 Genou + 2 Mains  | 1 Pied + 1 Genou + 1 Main  | 2 Fesses  | 1 Fesse + 1 Main  |
| 2 Pieds + 2 Genoux + 2 Coudes + 2 Mains + 1 Tête  | 1 Pied + 1 Genou + 2 Coudes + 2 Mains + 1 Tête  | 1 Pied + 1 Genou + 1 Coude + 1 Main  | 2 Pieds + 2 Mains + 2 Epaules + 2 Coudes + 1 Tête  | 2 Pieds + 2 Epaules + 1 Tête  | 1 Pied + 2 Epaules + 1 Tête  | Je fais un arbre  |
| Je fais superman  | Je fais un rocher  | Je fais un A  | Je fais un C  | Je fais un E  | Je me fais Grand  | Je suis tout petit  |

Par 2

| | | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|---|
| <p>4 pieds</p>  | <p>4 pieds + 4 mains</p>  | <p>4 pieds + 3 mains</p>  | <p>4 pieds + 2 mains</p>  | <p>3 pieds + 4 mains</p>  | <p>3 pieds + 3 mains</p>  | <p>3 pieds + 2 mains</p>  |
| <p>2 Pieds + 2 Mains</p>  | <p>2 Pieds + 1 Main</p>  | <p>1 Pied + 2 Mains</p>  | <p>2 Pieds + 2 Genoux + 2 Coudes + 2 Mains</p>  | <p>2 Pieds + 2 Genoux + 2 Mains</p>  | <p>2 Pieds + 4 Mains + 2 Fesses</p>  | <p>2 Pieds + 2 Fesses + 1 Dos + 1 Tête</p>  |
| <p>2 Pieds + 2 Fesses + 1 Dos + 1 Tête + 2 Mains</p>  | <p>1 Figure en miroir Debout</p>  | <p>1 Figure en miroir Assis par terre</p>  | <p>1 Figure en miroir dos à dos</p>  | <p>1 Figure en miroir dos à 4 pattes</p>  | <p>1 figure poids et contrepois de face</p>  | <p>1 figure poids et contrepois de profile</p>  |
| <p>On fait les lettres de l'alphabet au sol</p>  | <p>On fait les lettres de l'alphabet debout</p>  | | | | | |