



LES DOIGTS EN GRIFFE

Description : Agripper l'air, une idée ou image virtuelle avec ses doigts.

Position de départ :

- ✓ Debout, pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin.
- ✓ Genoux légèrement fléchis, dos droit, épaules abaissées,
- ✓ Bras le long du corps + mains ouvertes.
- ✓ Tête droite + yeux fermés.

Consignes :

Enchaînement à faire 3 fois :

- ✓ Lever les deux bras à l'horizontale en inspirant par le nez
- ✓ Bloquer la respiration
- ✓ Contracter les doigts comme des griffes et ramener doucement les mains vers la poitrine
- ✓ Relâcher les bras le long du corps en soufflant par la bouche