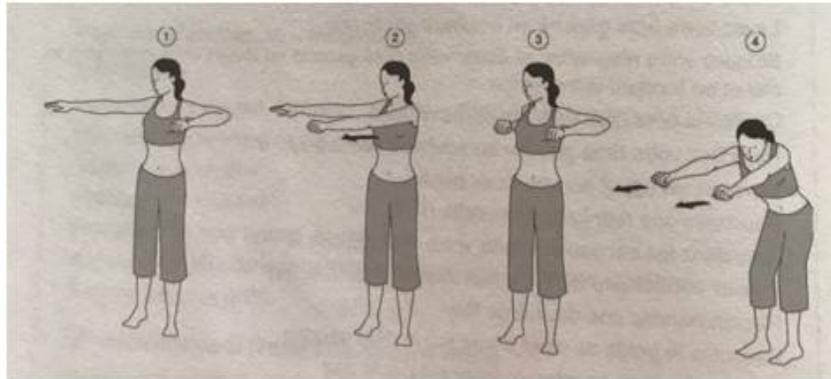




Marilyn MAGNANT 06 06 703 704
41, rue Sainte Claire - 87000 Limoges

SOPHROLOGIE

KARATE



Enchaînement à FAIRE 3 FOIS COTE DROIT PUIS 3 FOIS COTE GAUCHE

Lever le bras gauche à l'horizontale, le bras et la main tendus

Ramener le poing droit à hauteur de l'épaule droite, le coude en arrière en inspirant par le nez

Bloquer la respiration

Lancer le poing droit vers l'avant en soufflant fortement par la bouche

Relâcher le bras le long du corps, les mains ouvertes

Enchaînement à faire 1 fois

Ramener les 2 poings à hauteur des épaules, les coudes en arrière, en inspirant par le nez

Bloquer la respiration quelques instants

Lancer les 2 poings vers l'avant en soufflant fortement par la bouche

Relâcher les bras le long du corps, les mains ouvertes