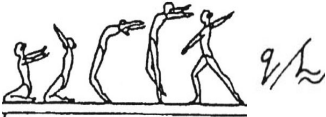



A	B	C	D	E	F/G
<p>4.101 Pos. assise sur les talons – en se redressant onde du corps en passant par la stat. sur la ½ pointe des pieds <i>From kneeling sit position, rise upward with body wave through toe-balance stand</i> Desde posición sentado sobre rodillas, elevación con onda de cuerpo pasando por equilibrio sobre puntas de pies</p> 					
<p>4.102 Stat. en grand-écart avec appui des mains devant la jambe d'appui (angle d'écart 180° – 2 sec.) <i>Standing split forward with hand support in front of support leg (separation < 180°) – Needle scale (2 sec.)</i> Spagate vertical adelante con apoyo de manos frente a la pierna de apoyo (< separación 180°) – Aguja (2 seg.)</p> 					

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.103 Appui fac. horiz. sur un ou deux bras (2 sec.), bras fl. ou tendu <i>Planche with support on one or both arms (2 sec.), arms bent or straight</i> Plancha facial con apoyo de uno o dos brazos (2 seg.), brazos flexionados o extendidos</p> 