

## Mobilité – Formes ludiques: Pas de danse

Par deux, effectuer des rotations complètes en se tenant par les mains. Cet exercice améliore la mobilité du tronc et des épaules.



Par deux, face à face. Les partenaires se donnent les mains et les lèvent au-dessus de leur tête. Sans se lâcher, elles effectuent une rotation complète. Idem dans l'autre sens.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**