

# Les grues

- ① A) Poids à droite, ouverture plexus  
B) Poids à gauche, ouverture plexus  
Prendre conscience devant et derrière

- A) Gewicht nach rechts, Sonnengeflecht öffnen  
B) Gesicht nach links, Sonnengeflecht öffnen, vorne-hinten spüren



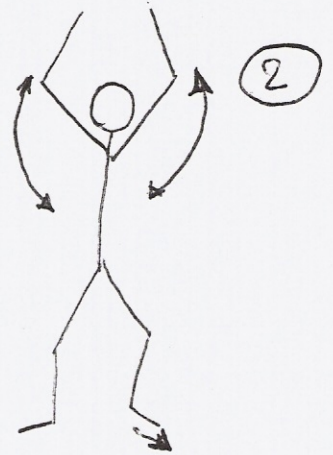
- ② A) Poids à droite, ouverture plexus et monter les bras et les redescendre.

- B) Poids à gauche, ouverture plexus et monter les bras et les redescendre.  
ciel et terre

- A) Gewicht nach rechts, Sonnengeflecht öffnen, Arme heben und senken

- B) Gewicht nach links, ....

(Erde und Himmel)

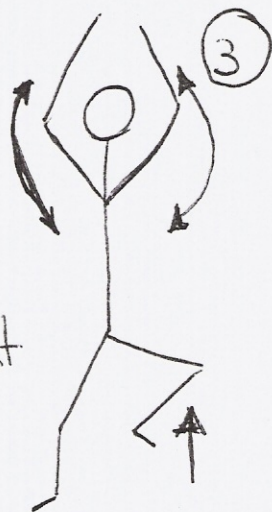


- ③ A) Poids à droite, lever la jambe gauche devant ouverture plexus, monter et redescendre les bras.

- B) Poids à gauche, lever la jambe droite devant ouverture plexus, monter et redescendre les bras.

- A) wie 2A), aber nur auf dem rechten Bein

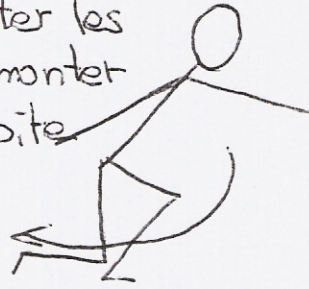
- B) wie 2B), aber auf dem linken Bein





④ A) Poids sur la droite, avancer le pied gauche avec une rotation du bassin vers la gauche, poser le pied et changer le poids.

En changeant le poids, ouverture plexus, monter les bras et plier la jambe gauche. Remonter sur la jambe gauche, rotation bassin sur la droite et reprendre position de départ.



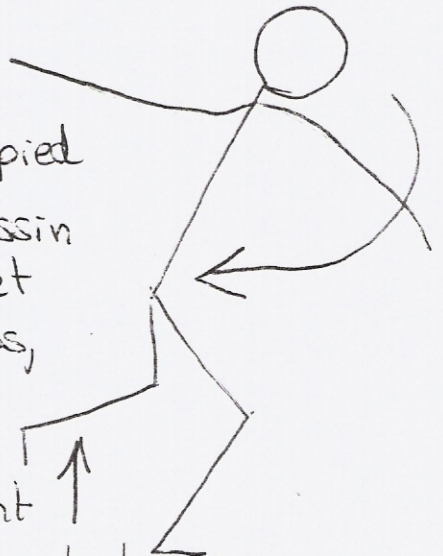
B) Idem A mais avec la jambe droite.

A) Gewicht nach rechts, linkes Bein nach vorne mit einer Drehung des Beckens nach links, linker Fuß abstellen und Gewicht nach vorne schieben. Gleichzeitig Sonnengeflecht öffnen, Arme anheben und linkes Bein tief beugen. Auf dem linken Bein aufsteigen, Becken nach vorne drehen und Ausgangsposition einnehmen.

B.) Wie 4A), aber andere Seite

⑤ A) Poids sur la droite, avancer le pied gauche avec une rotation du bassin vers la gauche, poser le pied et changer le poids. En même temps, ouverture plexus, monter les bras et plier la jambe gauche.

Remonter sur une jambe en gardant la position un moment, voler. Rotation du bassin vers la droite et reprendre position départ.



B) Idem A mais avec la jambe droite.

A) Wie 4A), aber nach dem Aufsteigen fliegende Position einen Moment einhalten.

B) Wie 5A) aber andere Seite.