

Monica Jaquet

CHOIX D'EXERCICES
DE TECHNIQUE CORPORELLE

Réalisation et présentation réalisées
avec la collaboration de
Françoise Jeanneret



SOMMAIRE

pages

AVANT-PROPOS	5
INTRODUCTION	6
INDICATIONS GENERALES	7
ABREVIATIONS	8
CHAPITRES	
Equilibre.....	9
Respiration	13
Marche et course	15
Saut	23
Contractions, étirements, élans	29
Colonne vertébrale.....	35
Abdominaux.....	43
Souplesse des jambes.....	45
Souplesse et adresse avec balles	49
Plans dans l'espace	53
ANNEXES	
Plan d'une leçon de technique corporelle.....	55
Plan d'une leçon d'expression corporelle	55

