



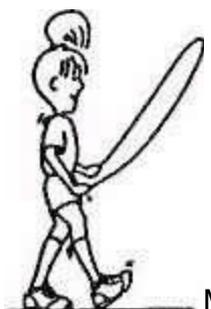
Sauter avec pas de côté, gauche, droite...



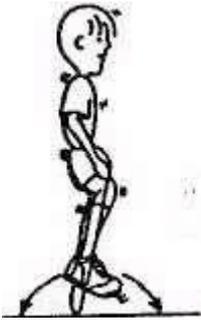
Sauter avec atterrissage pieds joints, pieds écartés...



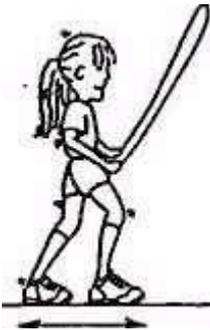
Sauter en faisant le twist



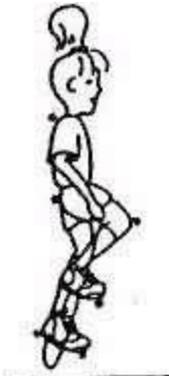
Marcher



Poser les pieds devant, derrière.



Pied gauche devant, droite derrière, puis alterner.



Sauter en levant les genoux.

