Exercices types - Otaries

Faire la flèche avec battements.

Pratique de GAF 3x.

Pratique des pizzas 3x.

Pratique de Pizza – GAF 1x.

Pratique de Pizza – GAF 2x, puis 3x.

Pratique de la position dorsale.

Explication des battements de jambes sur le dos.

Pratique de la position dorsal avec battements.