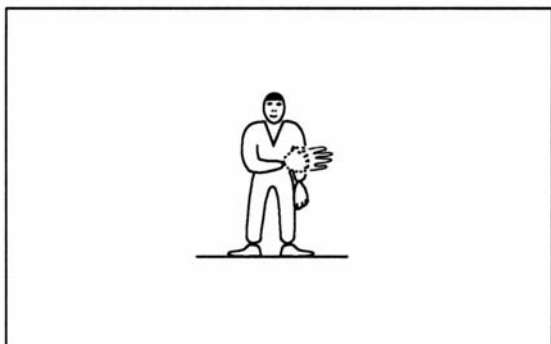


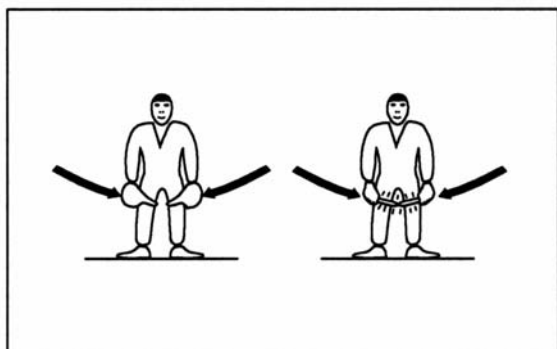
1

Lever l'avant-bras horizontalement en travers du corps, le poing fermé, puis allonger les doigts.



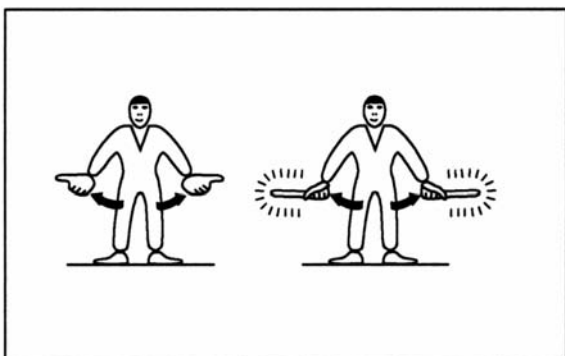
2

Lever l'avant-bras horizontalement en travers du corps, les doigts allongés, puis fermer le poing.



3

Les bras vers le bas, les paumes tournées vers l'extérieur, les pouces allongés, les bras tendus en oblique vers le bas se déplacent vers l'intérieur.



4

Les bras vers le bas, les paumes tournées vers l'extérieur, les pouces allongés, les bras se déplacent vers l'extérieur.