

binnaire

entraînement

par DAREBEE © darebee.fr



Dessinez un carré avec le doigt tendu d'une main.



Dessinez ensuite un cercle avec l'autre.



Faites les deux en même temps.



Assis, levez le genou dominant & abaissez.



Donnez un coup de pied avec l'autre jambe.



Faites les deux en même temps.