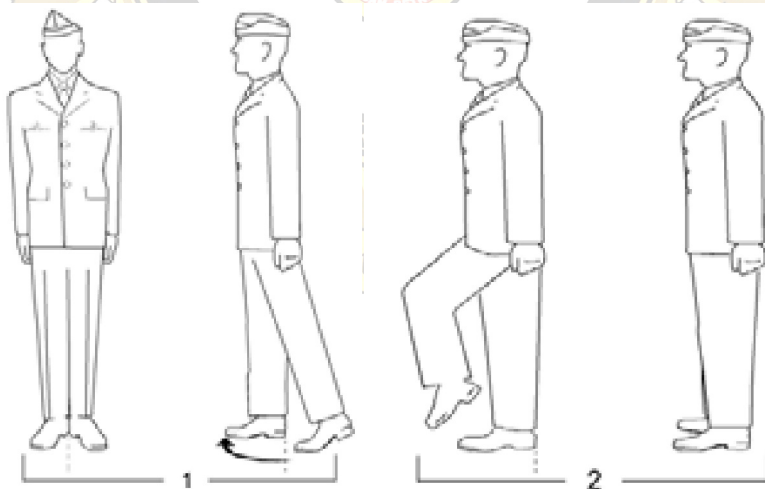
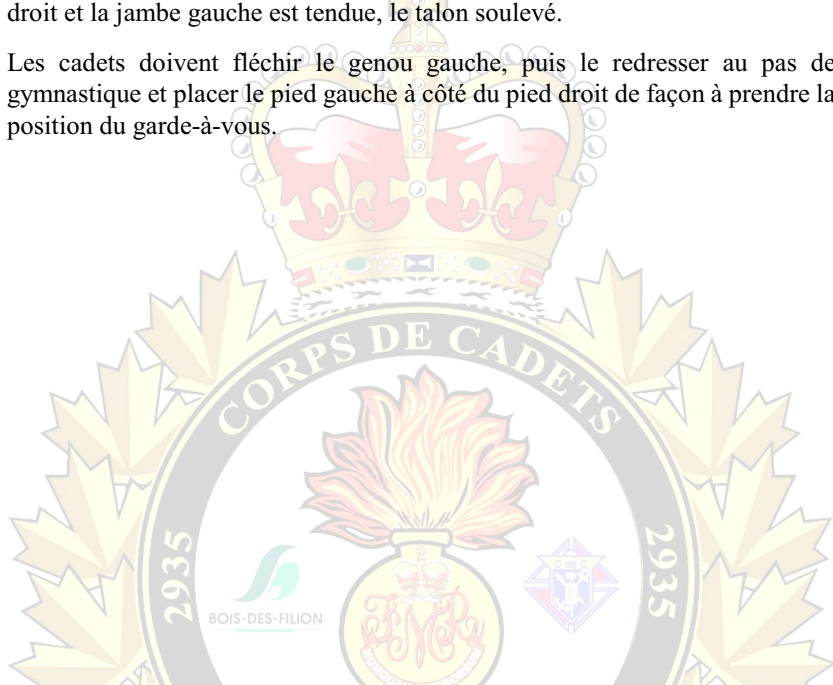


OCOM M108.03 : TOURNER À LA HALTE

TOURNER À DROITE

Les cadets doivent tourner vers la droite à un angle de 90 degrés en pivotant sur le talon droit et la pointe du pied gauche, tout en soulevant le talon gauche et la pointe du pied droit. Garder les genoux raides, les bras le long du corps et le corps droit. Une fois le mouvement terminé, le poids du corps repose sur le pied droit et la jambe gauche est tendue, le talon soulevé.

Les cadets doivent fléchir le genou gauche, puis le redresser au pas de gymnastique et placer le pied gauche à côté du pied droit de façon à prendre la position du garde-à-vous.



TOURNER À GAUCHE

Les cadets doivent tourner vers la gauche à un angle de 90 degrés en pivotant sur le talon gauche et la pointe du pied droit, tout en soulevant le talon droit et la pointe du pied gauche. Garder les genoux droits, les bras le long du corps et le corps droit. Une fois le mouvement terminé, le poids du corps repose sur le pied gauche et la jambe droite est tendue, le talon légèrement soulevé.

Les cadets doivent fléchir le genou droit, puis le redresser au pas de gymnastique et placer le pied droit à côté du pied gauche de façon à prendre la position du garde-à-vous.

EXÉCUTER UN DEMI-TOUR

Les cadets doivent tourner vers la droite à un angle de 180 degrés en pivotant sur le talon droit et la pointe du pied gauche, tout en soulevant le talon gauche et la pointe du pied droit. Garder les genoux raides, les bras le long du corps et le corps droit. Une fois le mouvement terminé, le poids du corps repose sur le pied droit et la jambe gauche est tendue, le talon soulevé.

Le cadet doit fléchir le genou gauche, puis le redresser au pas de gymnastique et placer le pied gauche à côté du pied droit de façon à prendre la position du garde-à-vous.

