

OCOM M108.04 : EXÉCUTER LES MOUVEMENTS POUR RESSERRER LES RANGS VERS LA DROITE ET VERS LA GAUCHE

RESSERRER LES RANGS VERS LA DROITE

UN PAS VERS LA DROITE, MARCHE

Le cadet doit :

1. fléchir le genou droit, déplacer le pied vers la droite et le poser au sol en laissant un espace de 25 cm entre les talons;
2. répartir le poids du corps également sur les deux pieds;
3. garder les bras le long du corps.
4. transférer le poids du corps sur le pied droit, puis fléchir le genou gauche et placer le pied gauche à côté du pied droit de façon à adopter la position du garde-à-vous.

RESSERRER LES RANGS VERS LA GAUCHE

UN PAS VERS LA GAUCHE, MARCHE

Le cadet doit :

1. fléchir le genou gauche, déplacer le pied vers la gauche et le poser au sol en laissant un espace de 25 cm entre les talons;
2. répartir le poids du corps également sur les deux pieds;
3. garder les bras le long du corps.
4. transférer le poids du corps sur le pied gauche, puis fléchir le genou droit et placer le pied droit à côté du pied gauche de façon à adopter la position du garde-à-vous.