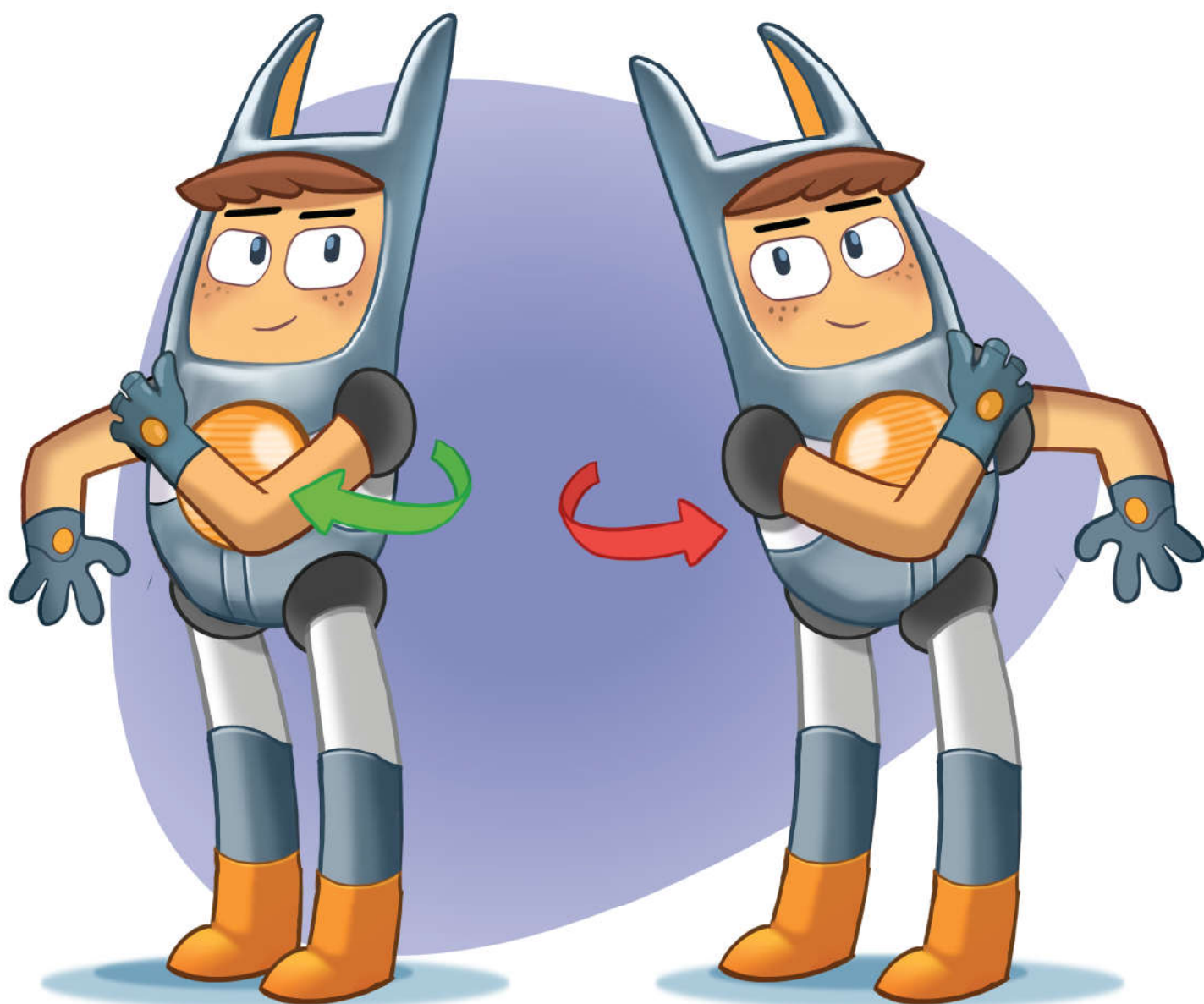


# Mouvements du corps



**Pousser son épaule avec la main opposée  
pour la faire tourner  
5 fois chaque épaule**