

Ma chorégraphie personnelle

Création d'une chorégraphie personnelle de power yoga.

Exigences :

- Avoir 3 nouveaux mouvements
- Suite logique entre chacun des mouvements
- Indiquer les temps d'inspiration et d'expiration
- Indiquer 2 à 3 éléments techniques à respecter.

Nom du mouvement :			Nom du mouvement :		
Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 1	Phase 2	Phase 3
Points techniques : 1. _____ _____			Points techniques : 1. _____ _____		
Points techniques : 2. _____ _____			Points techniques : 2. _____ _____		
Nom du mouvement :			Nom du mouvement :		
Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 1	Phase 2	Phase 3
Points techniques : 1. _____ _____			Points techniques : 1. _____ _____		
Points techniques : 2. _____ _____			Points techniques : 2. _____ _____		

Nom du mouvement :			Nom du mouvement :		
Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 1	Phase 2	Phase 3
Points techniques : 1. _____ _____			Points techniques : 1. _____ _____		
Points techniques : 2. _____ _____			Points techniques : 2. _____ _____		
Nom du mouvement :			Nom du mouvement :		
Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 1	Phase 2	Phase 3
Points techniques : 1. _____ _____			Points techniques : 1. _____ _____		
Points techniques : 2. _____ _____			Points techniques : 2. _____ _____		