

54. Petites fouilles du mollet

Alternatif et appuyé, retour léger



55. Grandes fouilles du mollet

Lissage ensemble et appuyé

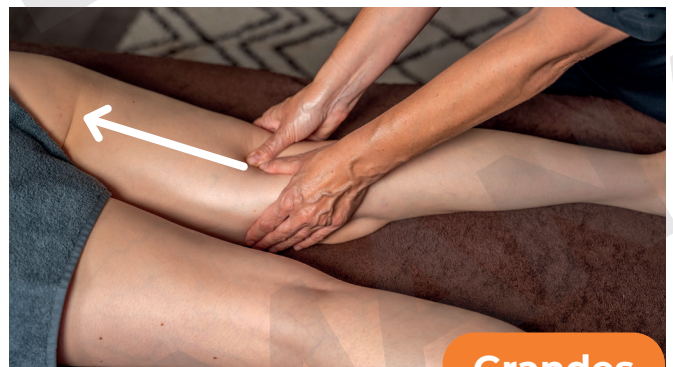


56. Petites et grandes fouilles qui s'enchaînent sur le mollet x2

57. Petites et grandes fouilles sur la cuisse x2



Petites



Grandes

58. Drainage du mollet x3

59. Soulever la jambe

60. Lissage en pince du mollet, main extérieure 4 petites pinces et retour en crochet tibia



61. Idem avec la main intérieure 4 petites pinces et retour en crochet tibia

Lissage en pince du mollet



62. Grandes pinces sur le mollet x4

En changeant de main à chaque fois

63. Plier la jambe

64. Circulaire de la base du pied dans un sens puis dans l'autre

Tenir le talon en même temps

65. Pointe/flexe x2



66. Frotter le pied avec la main à plat

67. Lissage de la malléole intérieure avec les doigts x3



68. Lissage de la malléole extérieure avec le pouce x3



69. Lissage ensemble des malléoles

70. Prise en sandwich



71. Pétrissage du pied dessus



72. Pétrissage du pied dessous, puis pétrissage ensemble

