**MARCHE DE RADETZKI -pour les petits-**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **1** | **3** | **4** | **3** | **4** | **3** | **1** |
| **C C C M M****C C C M M****C M M****C M M****Marcher****C C C M M****C C C M M****C M M****C M M****Marcher** | **M T C F****M T C F****M T C F****M T C F****M T C F****M T C F****M T C F****SAUT** | **C C C M M****C C C M M****C M M****C M M****Marcher****C C C M M****C C C M M****C M M****C M M****Marcher** | **M T** **M T** **M T** **C****M T** **M T** **M T** **C****M T** **M T** **M T** **C****M T** **M T** **M T** **C** | **Talon-****M (simultanément)**(2x8) | **M T** **M T** **M T** **C****M T** **M T** **M T** **C** | **Talon-****M**(2x8) | **M T** **M T** **M T** **C****M T** **M T** **M T** **C**  | **C C C M M****C C C M M****C M M****C M M****Marcher****C C C M M****C C C M M****C M M****C M M****Marcher** |

**C : cuisses T : torse M : mains F : fesses**