

Exercices coordination (débutants)

T	0 1 0 2 1 2 1 3	2 3 2 4 3 4 3 5	4 5 4 6 5 6 5 7	6 7 6 8 7 8 7 9
A				
B				

T		0 1 0 1 2 3	
A	0 1 0 1 0 1		0 2 0 2 0 2
B	0 1 0 1 0 1		0 2 0 2 0 2

T	0 2 0 2 3 4		1 2 1 2 3 4		1 3 1 3 1 3
A		1 2 1 2 1 2			
B		1 2 1 2 1 2		1 3 1 3 1 3	

T	1 3 1 3 2 4	1 2 1 2 1 3	1 3 1 3 2 3	2 3 2 3 1 3	1 3 4 3 4 3	4 3 4 3 1 2	3 2 1 0 3 2 1 0
A							
B							

T	3 2 1 0 1 2 3	0 1 2 3 3 0 1 3 0 1	2 0 3 4 3 4 3 4	3 4 3 2 1 2 3 4
A				
B				

T	1 2 3 4 1 2 3 4	1 2 3 4 1 2 3 4
A		
B		