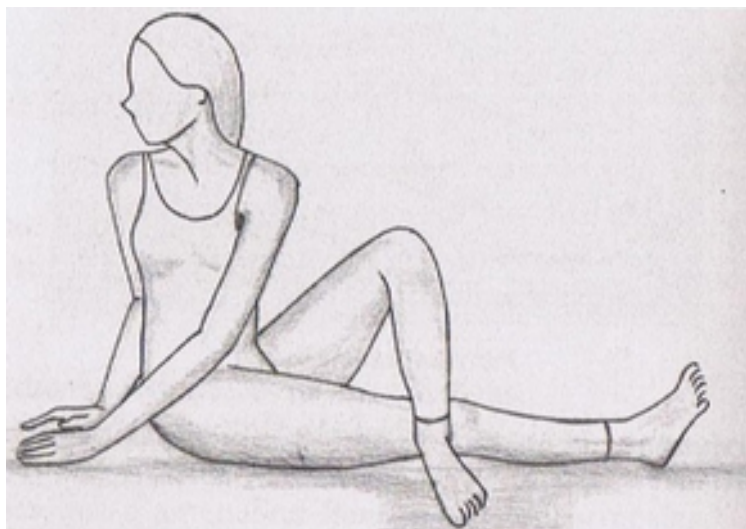


**PROPOSITION DE PROGRESSION POUR LES POSTURES EN TORSION :**

**Niveau A**



**Torsion simple  
(jambe d'appui tendue)**

**ou**

**Torsion combinée avec les bras  
« posture de la tête de vache »**

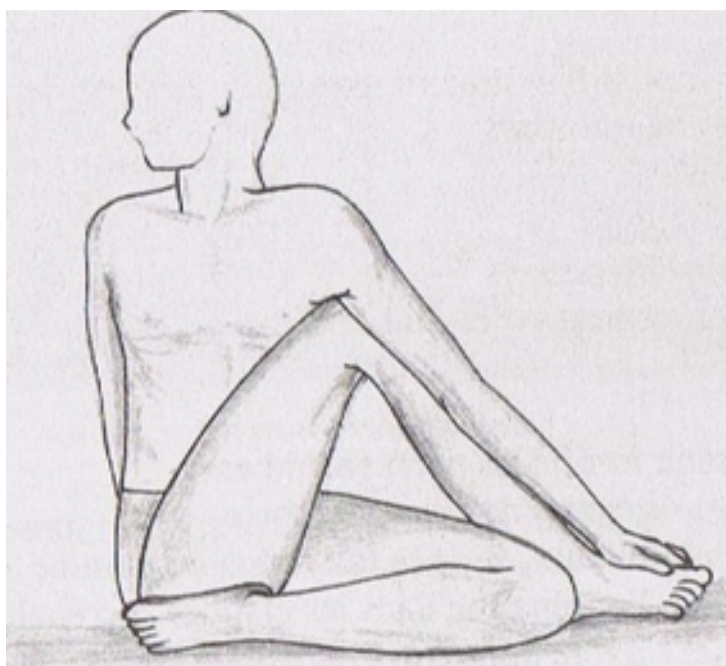


## Niveau B



ou

**Torsion avec bras et jambe en opposition  
(jambe d'appui repliée)**



## Niveau C



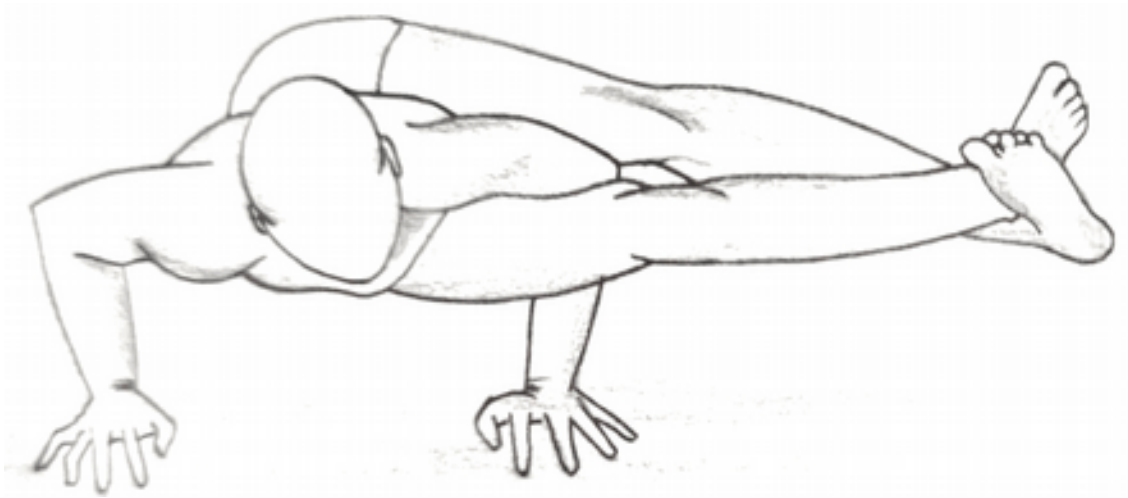
**Posture du dragon**

**ou**

**Posture de l'archer**



**Niveau D**



**Posture en 8  
combinant force et torsion**

**ou**



**Torsion complexe  
combinant torsion et fermeture**