

Fais 5 sauts sur le pied gauche

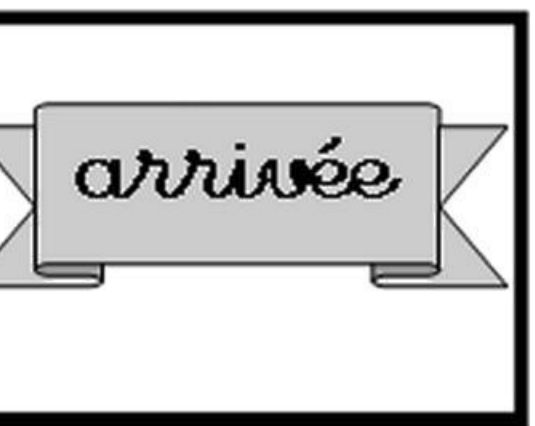
Pieds joints, saute le plus loin possible

Fais le tour de ton lit en déplaçant un objet avec le pied droit

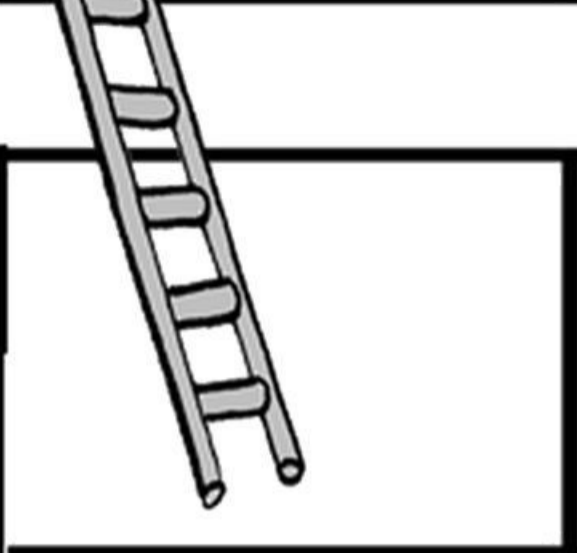


Fais 10 mouvements de moulin (bras tendus) vers l'avant

Mets-toi debout en équilibre sur la jambe droite pendant 5 secondes



Rampe comme un serpent



Debout, saute 5 fois les bras en l'air

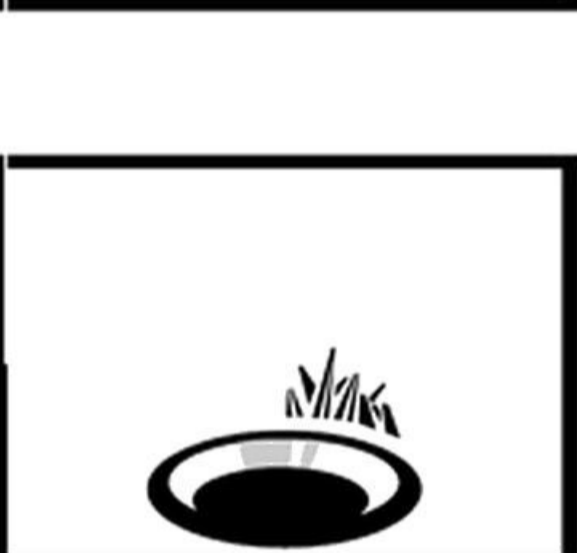
Marche comme un éléphant (bras et jambes tendus)

Marche en suivant une ligne au sol

Mets-toi sur la pointe des pieds pendant 10 secondes

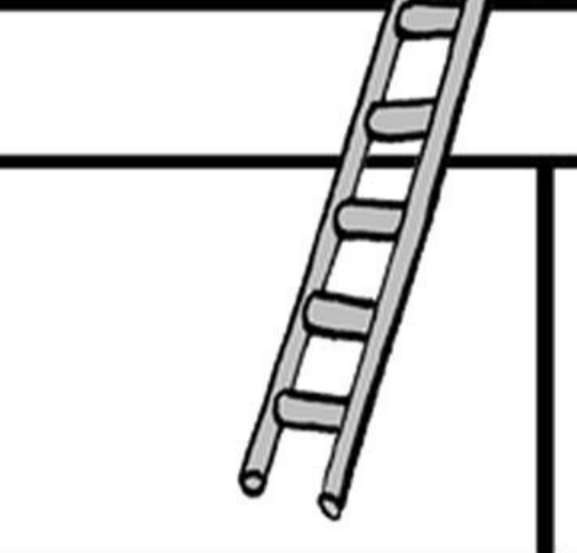
Lance un objet en l'air et rattrape-le

Fais 5 sauts de lapin



Mets-toi debout en équilibre sur la jambe gauche pendant 5 secondes

Mets un objet sur la tête et fais le tour de ton salon



Mets-toi en boule comme un hérisson

Fais 10 pas chassés vers la gauche

Allonge-toi et roule sur toi-même



Marche en arrière en suivant une ligne au sol

Fais 10 mouvements de moulin (bras tendus) vers l'arrière

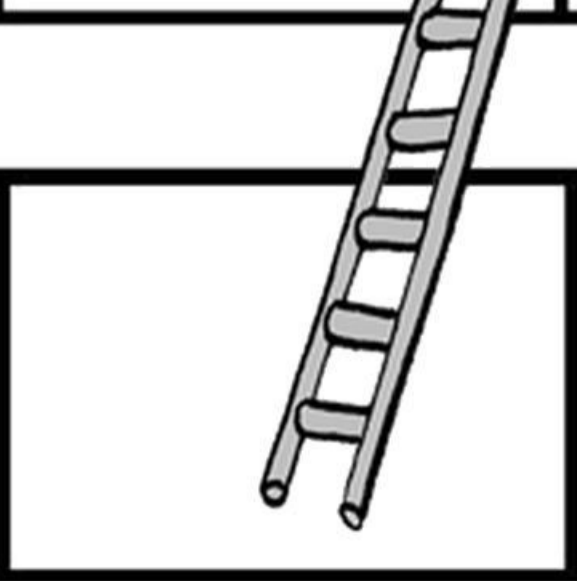


Fais 5 sauts de grenouille

Fais 5 sauts de grenouille

départ

Cours sur place en montant les genoux pendant 10 secondes



Allonge-toi sur le dos et soulève tes jambes une après l'autre (5 fois)



Fais le tour de ton lit en déplaçant un objet avec ton pied gauche

Fais 10 pas chassés vers la droite