

Saute 10 fois
sur place



Saute comme un
kangourou,
5 grands bonds



Saute à cloche-pied,
5 fois chaque jambe



Fais 10 sauts
écartés
(jumping jack)



Marche en crabe
jusqu'au mur



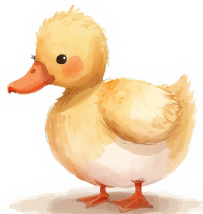
Marche comme
un ours,
mains et pieds au sol



Saute comme
une grenouille,
5 fois



Marche comme
un canard
tout accroupi



Etire les bras
bien haut
vers le ciel



Touche tes orteils
sans plier les genoux



Fais le chat
qui s'étire
dos tout rond



Saute à cloche-pied,
5 fois chaque jambe



Fais des moulinets
avec les bras



Tiens en équilibre
sur un pied
10 secondes



Fais l'arbre :
un pied, les bras en l'air



Marche sur une
ligne imaginaire



Marche à reculons
pendant 5 pas



Faire 5 pompes
contre le mur



*Pousse le mur
de toutes tes forces*



*Fais 5 squats :
assis-débout*



*Monte et descends
10 marches d'escalier*



*Respire comme un
ballon qui se gonfle*



*Secoue tout ton corps
comme un
chien mouillé*



*Serre les poings fort,
puis relâcher*



*Fais-toi un
gros calin*



*Vole comme un oiseau
bras grands ouverts*



*Sens une fleur
imaginaire
5 grandes respirations*

