

L'alphabet qui bouge

- | | | | |
|---|---|---|--|
|  | Fais 10 sauts de grenouille |  | Attrape 1x la balle sans utiliser tes mains |
|  | Fais 5x un saut de 360 degrés |  | Fais 50 pas en arrière et reviens en sprint |
|  | Saute 15x sur le pied droit |  | Fais 20 pas chassés et retour en sprint |
|  | Saute 15x sur le pied gauche |  | Fais 10 pas comme un crabe |
|  | Cours jusqu'à la porte la plus proche et retour |  | Touche 10x le bout de tes pieds et déroule ton dos jusqu'au ciel |
|  | Fais la planche en comptant jusqu'à 20 |  | Couche-toi sur le dos et pédale en l'air en comptant jusqu'à 20 |
|  | Fais 10x le pantin |  | Fais rouler une balle dans la largeur de la salle en n'utilisant que ta tête |
|  | Fais 8 sauts de kangourou |  | Traverse la salle comme un oiseau |
|  | 20 secondes en équilibre sur ta jambe droite |  | Traverse la salle comme un cheval |
|  | 20 secondes en équilibre sur ta jambe gauche |  | Fais 10x semblant de t'asseoir sur une chaise avec les bras tendus en avant |
|  | Fais 12 pas en marchant comme un robot |  | Touche 5x le sol avec ton ventre et relève-toi en terminant avec un petit saut |
|  | Fais 12 sauts à la corde à sauter |  | dessine 5x un huit en faisant passer la balle entre tes jambes |
|  | Fais 3 roulades sur le tapis |  | Fais la planche en comptant jusqu'à 20 |