



La chenille :

Départ assis, jambes allongées, bras tendus derrière le dos et mains posées au sol. Avancer en poussant et en tractant avec les pieds.



Le lapin :

Poser les mains au sol puis rapprocher les pieds et sauter.



La grenouille :

Trotter puis s'accroupir et sauter.



L'araignée :

A 4 pattes, bassin en l'air. Avancer / reculer dans cette position.

Variante : le crabe pour un déplacement latéral



Le canard :

Accroupi, avancer / reculer dans cette position.
Ne pas courir.



La chenille :

Départ assis, jambes allongées, bras tendus derrière le dos et mains posées au sol. Avancer en poussant et en tractant avec les pieds.



Le kangourou 1 :

Debout, pieds joints. Effectuer des petits bonds.
-sur place
-en avant / en arrière
-de chaque côté
d'une ligne...



Le kangourou 2 :

Debout, sauter sur place en essayant de monter les bras le plus haut possible (extension).



Le kangourou 3 :

Idem mais écarter les jambes en levant les bras. Rassembler ensuite bras et jambes.



Le kangourou 4 :

Debout, se baisser en pliant les genoux puis sauter en poussant vers le haut (flexion /extension).