

Le code secret sportif !

BUT DU JEU : lire le mot donné par la maîtresse puis réaliser les activités qui correspondent aux lettres du mot.

Par exemple, pour le mot *ECOLE*, tu dois :

E : faire 3 sauts en faisant demi-tour

C : faire 10 sauts pieds joints

O : s'allonger sur le dos et pédaler avec les pieds pendant 30 secondes

L : se mettre debout sur une jambe et rester sans bouger pendant 7 secondes

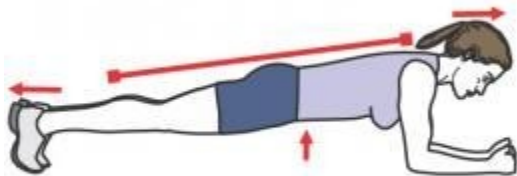
E : refaire 3 sauts en faisant demi-tour

A	B	C	D	E	F	G	H	I
Fais 5 sauts de grenouille	Fais 10 secondes de gainage ventral sur les coudes	Fais 10 sauts pieds joints	Fais 5 secondes de gainage sur le côté	Fais 3 sauts en faisant demi-tour	Fais 5 squats	Allonge-toi sur le dos et pédale avec tes pieds 15 secondes	Cours sur place en montant tes genoux 5 fois	Fais Superman 5 secondes (bras tendus et équilibre sur le pied opposé)
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
Mets-toi accroupi et relève-toi en sautant 5 fois	Cours sur place talon-fesse 5 fois chaque talon	Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger (flamand rose) 7 secondes	Fais 5 squats	Fais 10 sauts pieds joints	Allonge-toi sur le dos et pédale avec tes pieds 30 secondes	Fais 10 sauts de grenouille	Fais 15 secondes de gainage sur le côté	Fais 5 sauts en faisant demi-tour
S	T	U	V	W	X	Y	Z	
Fais 20 secondes de gainage ventral sur les coudes	Fais 8 squats	Fais 10 pas chassés	Fais 15 sauts de grenouille	Cours sur place en montant tes genoux 10 fois	Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger (flamand rose) 15 secondes	Fais 15 pas chassés	Fais Superman 15 secondes (bras tendus et équilibre sur le pied opposé)	

Cette page est à conserver précieusement car tu pourrais en avoir besoin plusieurs fois...

UN PEU D'AIDE POUR CERTAINS EXERCICES :

gainage ventral



gainage sur le côté



squats

