

FAIRE DU SPORT A LA MAISON

Chaque jour, choisis un mot dans un livre et réalise tous les exercices des lettres de ce mot.

A

Debout sur une jambe
fais le flamand rose
pendant 7 secondes



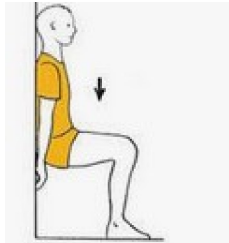
B

saute 6 fois en écartant
les jambes et les bras



C

fais la chaise contre un
mur pendant 10
secondes



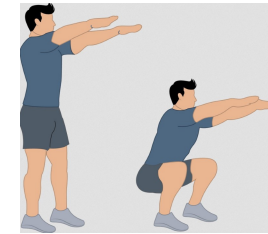
D

monte et descends
d'un petit tabouret 10
fois de suite



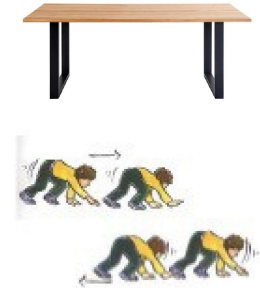
E

fais 5 squats en
gardant le dos droit



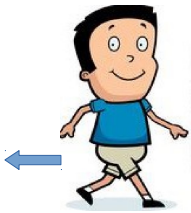
F

Fais 3 fois le tour de la
table en marchant
comme une araignée



G

fais 3 fois le tour de la
table à reculons



H

fais 3 fois le tour de la
table à 4 pattes



I

fais 3 fois le tour de la
table à cloche pied



J

fais 3 fois le tour de la
table en canard



K

fais des montées de
genoux sur place
pendant 10 secondes



L

Fais 20 pas chassés



M

saute sur place à pieds joints (20 fois)



N

fais 5 fentes avec la jambe droite en avant (le dos reste droit)



O

Recule de 5 pas de géant



P

allongé sur le dos, pédale comme si tu faisais du vélo pendant 15 secondes



Q

allongé sur le ventre fais 10 mouvements de brasse



R

fais du talons/ fesses sur place pendant 15 secondes



S

Déplace-toi comme un crabe sur le côté de 5 pas



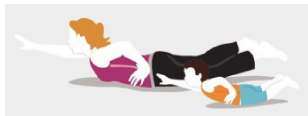
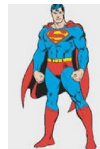
T

Avance de 13 pas de souris



U

Fais superman pendant 10 sec



V

Mets-toi accroupi et relève-toi en sautant 7 fois



W /X

Rampe comme un serpent pendant 15sec



Y/Z

Saute en faisant 1/2 tour 4 fois

