

Le jeu pour garder la forme !

*
niveau

Départ

1 TIENS 5 SECONDES SUR UN PIED

2 ESSAIE DE FAIRE LA BASCULE

3 SAUTE 10 FOIS SUR PLACE

4 FAIS LE PONT PENDANT 10 SECONDES

5 RECOULE DE DEUX CASES

6 TIENS LA PLANCHE LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

7 ESSAIE DE FAIRE LA BASCULE

8 RETOURNE À LA CASE DÉPART

9 TIENS JAMBES FLÉCHIES ET BRAS TENDUS LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

10 SAUTE 10 FOIS SUR PLACE

11 TIENS 5 SECONDES SUR UN PIED

12 TIENS 5 SECONDES CETTE POSITION

13 TOUCHE DEVANT TOI LE PLUS LOIN POSSIBLE

14 REJOUÉ

15 FAIS LE PONT PENDANT 10 SECONDES

16 TIENS 10 SECONDES CETTE POSITION

17 TIENS JAMBES FLÉCHIES ET BRAS TENDUS LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

18 TIENS LA PLANCHE LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

19 TIENS 5 SECONDES CETTE POSITION

20 TIENS 10 SECONDES CETTE POSITION

21 REJOUÉ

22 TOUCHE DEVANT TOI LE PLUS LOIN POSSIBLE

23 RECOULE D'UNE CASE

24 RESTE 15 SECONDES AINSI SANS BOUGER

Par Séverine Faudelbourg

Inspiration : Supertrainers <http://www.supertrainers.fr/>

Illustrations : Macronsector / Freepik