

Cours sur place en levant les genoux hauts



Flexion des jambes



Imagine que tu jongles avec un ballon de soccer (coup de pied vers l'avant)



EscaGo
lescalieres.com

Roue du défoulement!

Inscrivez dans chacun des carrés bleus soit le nombre de répétition ou le nombre de seconde que vous voulez que l'enfant reproduise le mouvement. Je vous suggère maximum 1 minute. L'enfant peut refaire la roue à de multiples reprises si nécessaire. Bon défoulement!!!

Saute sur le pied gauche



Fais des sauts de grenouille



Fais des «jumping jacks»



Fais des push ups



Imagine que tu fais de la corde à danser



Cours sur place



Saute sur le pied droit

