



LE DEFI « BOUGEOTTE » ! 3

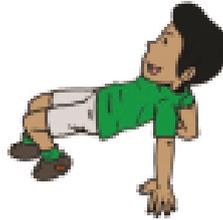
Equilibre sur une jambe (gym)



Sur une jambe, les bras levés, poignets cassés, je regarde un point fixe devant soi, loin. Tenir l'équilibre au moins 15s puis on change de jambe. 30, 45 s, ...

Y a-t-il une jambe ou c'est plus facile ?

A l'envers (gym)



En appuis sur mes mains et mes pieds, la tête tournée vers le ciel, je me déplace en avant, en arrière, sur le côté. Je fais un parcours (slalom).

Les 10 doigts (concentration)



J'ouvre et je ferme les doigts, du pouce à l'auriculaire ; de l'auriculaire au pouce, les uns après les autres. A une main, à deux mains.

Je reproduis un modèle à une main, à deux mains.

La boule de neige (relâchement)

Agenouillé ou debout, je sers fort les poings, très très fort. Au signal de l'adulte (hop) je relâche tout en soufflant doucement par la bouche.



Le saule pleureur (respiration)



Je prends une grande inspiration en levant les bras, puis je souffle tout doucement en enroulant mon dos et en me baissant