

Afin de ne pas oublier les animaux de la gymnastique les voici ci-dessous :

Animaux	Positions	Consignes
 Girafe		<p>Mettre les bras aux oreilles, et se grandir le plus haut possible</p>
 Eléphant		<p>Mettre les fesses en l'air, et tendre les jambes en marchant</p>
 Lapin		<p>Avancer les mains et ensuite les pieds</p>
 Grenouille		<p>Départ accroupi, sauter le plus haut possible</p>
 Araignée		<p>Lever les fesses le plus haut possible et se déplacer en avant ou en arrière</p>
 Crabe		<p>Marcher sur le coté en faisant les pinces avec les mains</p>
 Serpent		<p>Ramper avec le ventre qui touche le sol</p>

Cette semaine nous vous proposons de travailler quelques positions :



Vous pouvez également créer un petit parcours à la maison :

- * Avec 2 chaises
- * Avec 3 coussins
- * Avec une ligne au sol

faire le serpent en passant sous les chaises
passer par-dessus les coussins en sautant pieds serrés
se déplacer sur la ligne en faisant le crabe