

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

**Attention cette semaine les animaux sont tous devenus fous ... ils vont tous à l'envers !  
Vous devez réaliser les animaux en arrière.**

Animaux	Positions	Consignes
 <b>Girafe</b>		<p>Mettre les bras aux oreilles, se grandir le plus haut possible et se déplacer en arrière</p>
 <b>Eléphant</b>		<p>Mettre les fesses en l'air, et tendre les jambes en marchant en arrière</p>
 <b>Lapin</b>		<p>Reculer les pieds et ensuite les mains</p>
 <b>Grenouille</b>		<p>Départ accroupi, sauter le plus haut possible en arrière</p>
 <b>Araignée</b>		<p>Lever les fesses le plus haut possible et se déplacer en arrière</p>
 <b>Crabe</b>		<p>Marcher sur le côté en faisant les pinces avec les mains</p>
 <b>Serpent</b>		<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 :**

- \* une ligne et un doudou**      marcher sur la ligne sur 1/2 pointes avec le doudou sur la tête sans le faire tomber
- \* tapis / canapé / lit**      effectuer une roulade avant sur un tapis avec l'aide de papa ou maman, bien rentrer la tête (coller le menton à la poitrine)
- \* avec un panier et une balle**      se placer assez loin du panier et lancer la balle dans le panier