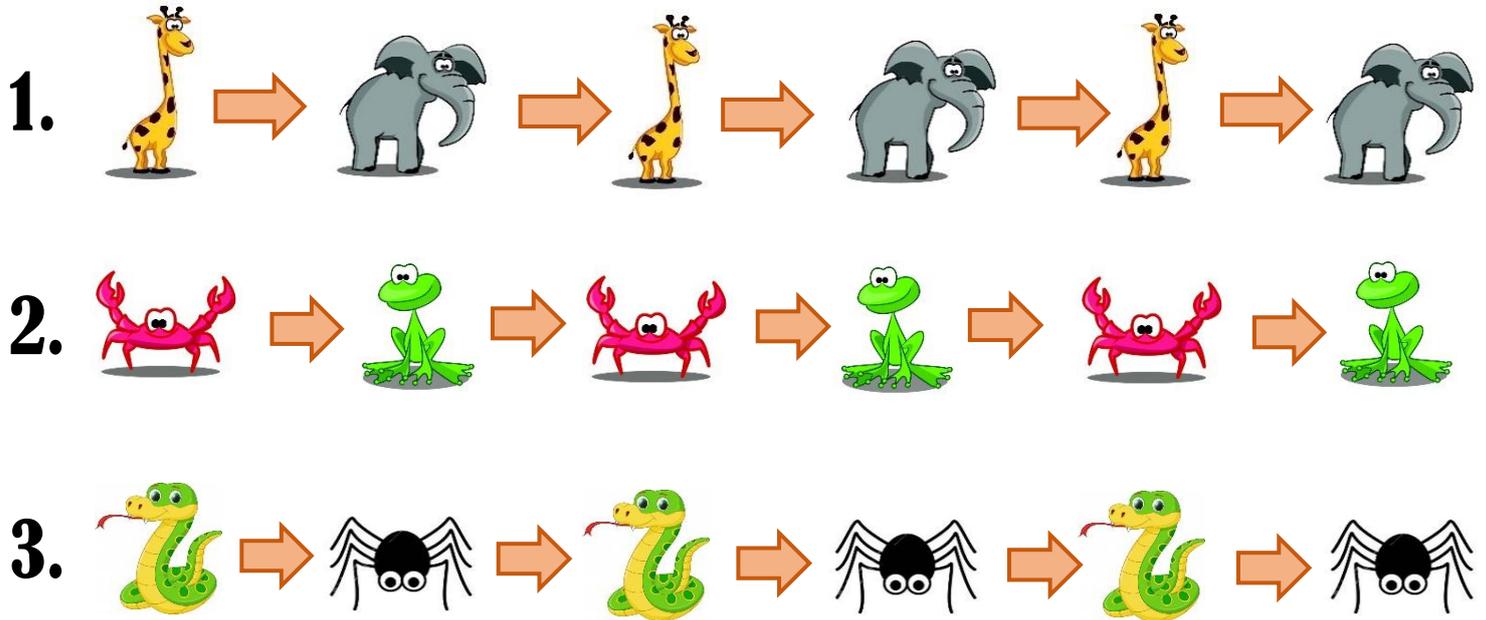


Cette semaine nous vous demandons d'imiter les exemples ci-dessous.

Vous devez faire les positions dans l'ordre et autant de fois qu'elles sont indiquées, attention c'est parti !!!



Nous vous demandons de reproduire ces positions et d'essayer de les tenir pendant 3 secondes



Et pour finir voici un petit parcours à créer à la maison :

- * avec une balle** lance une balle en l'air (pas trop haut) et essaye de la rattraper (à faire 3 fois d'affilée)
- * avec un doudou** mettre un doudou par terre et passer par-dessus sans le toucher en faisant un saut de lapin (le faire 3 fois)
- * avec une ligne au sol** se déplacer sur la ligne en girafe en montant très haut sur 1/2 pointes