

PROGRAMME DE GYMNASTIQUE A LA MAISON Semaine 1



Petit échauffement des couleurs

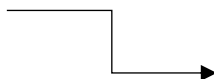


Vous devez toucher un objet de la couleur indiquée avec la partie du corps écrite à côté

1.



la couleur bleue

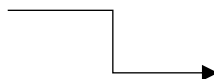


avec le coude

2.



la couleur jaune

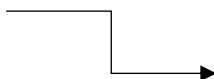


avec la tête

3.



la couleur noire

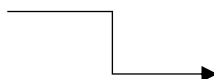


avec le pied

4.



la couleur verte



avec le genou



Petit enchaînement des animaux



Vous devez reproduire les animaux dans l'ordre indiqué

1.



2.



Positions à reproduire et à tenir 3 secondes :



Et pour finir voici un petit parcours à créer dans la chambre :



* sous le lit

passer sous le lit en rempant sur le dos

* avec le lit

monter sur le lit en faisant le saut de lapin (les pieds par terre et les mains au bord du lit)

* sur le lit

faire le tire bouchon (rouler sur le côté avec les bras aux oreilles)

* avec le lit

sauter du lit par terre en faisant la grenouille (arriver sur les pieds)

Faire le mini parcours 3 fois