

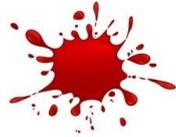


### Petit échauffement des couleurs

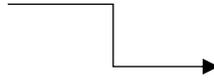


Vous devez toucher un objet de la couleur indiquée avec la partie du corps écrite à côté

1.



la couleur rouge

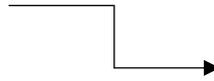


avec le nez

2.



la couleur grise

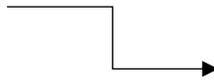


avec l'oreille

3.



la couleur violette

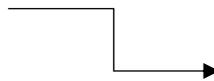


avec le ventre

4.



la couleur orange



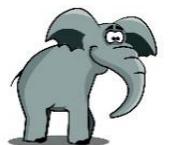
avec les fesses



### Petit enchaînement



Vous devez reproduire les animaux et positions dans l'ordre indiqué en essayant de mémoriser ce petit enchaînement.



## Positions à reproduire et à tenir 3 secondes :



La chandelle



Le demi grand écart



La fermeture



Le totem



## Et pour finir voici un petit parcours à créer avec une chaise :



\* sous la chaise

passer sous la chaise en rempant sur le ventre

\* avec la chaise

sauter en kangourou (pieds collés) 3 fois à droite et 3 fois à gauche

\* sur la chaise

faire super man (allongé sur le ventre), les mains et les pieds dans le vide



\* avec la chaise

tenir en équerre, décoller les fesses de la chaise



Faire le mini parcours 3 fois

Quel(le) champion(ne), tu deviens un pro de la gymnastique !!!