



Petit échauffement des couleurs

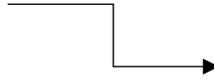


Vous devez toucher un objet de la couleur indiquée en faisant l'animal énoncé

1.



la couleur verte

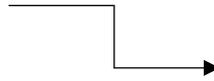


en faisant l'éléphant

2.



la couleur orange

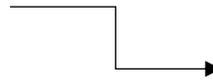


en faisant la girafe

3.



la couleur bleue

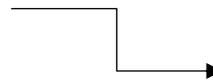


en faisant la grenouille

4.



la couleur noire



en faisant le serpent



Jeu de la balle



Vous avez besoin d'une balle et d'un panier.

1.

Marcher sur une ligne avec une balle posée sur la main, ne pas la laisser tomber



2.

Lancer la balle en l'air et la récupérer sans la faire tomber



3.

Se mettre assez loin du panier et lancer la balle dans le panier



Positions à reproduire et à tenir 3 secondes :



Fermeture



Panier



A genoux penché en arrière



Montagne

Et pour finir voici un petit parcours à créer avec un coussin ou doudou :

* par-dessus le coussin

sauter par-dessus un coussin posé au sol en avant et en arrière

* avec le coussin

marcher avec le coussin sur la tête

* sur le coussin

tenir la position du flamant rose sur le coussin (5 secondes sur chaque pied)



* avec le coussin

faire la boule avec le coussin sur le ventre



Faire le mini parcours 3 fois

La gymnastique n'a plus de secret pour toi, tu es devenu un "pro" !!!