



LE DEFI « BOUGEOTTE » ! 12

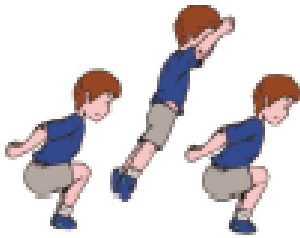
Comme un canard (gym)

1



Accroupi, je marche sans poser les mains. Je peux faire un petit circuit.

2



D'une position accroupie, je saute sans l'aide des mains et je me réceptionne accroupi. Je fais 10 sauts à 20 sauts.

Equilibre sur une jambe (gym)



Sur une jambe, les bras levés, poignets cassés, je regarde un point fixe devant moi, loin. Tenir l'équilibre au moins 15s, 30 s, 45 s, ...

Le plus longtemps possible. Puis on change de jambe. *Y a-t-il une jambe ou c'est plus facile ?*

La tresse (gym)

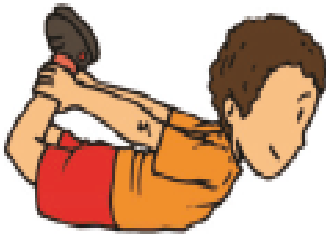


Sur la jambe gauche, je passe ma cuisse droite devant et j'essaie d'accrocher mon pied au mollet. Je tends les bras, les croise et joins les mains (pouces vers le bas). Puis je ramène mes bras sous le menton. Je regarde loin devant moi.

Je tiens la position 10 s, 20 s =, 30 s, ... Le plus longtemps possible.

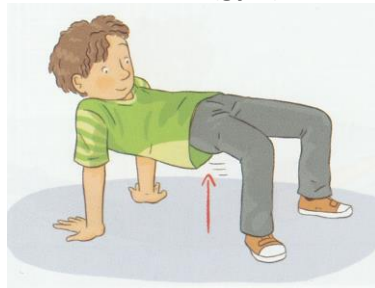
Puis je change de jambe.

La tortue (étirement)



Sur le ventre, j'attrape mes chevilles avec les mains et je décolle les genoux et les épaules. Je tiens la position 10 s, 20 s, 30 s.

La table (gym)



En appui, sur mes deux mains et mes pieds, je remonte mes fesses pour faire comme une table. Je tiens la position 15s, 30 s, 45 s, ...

Le plus longtemps possible.

Le repos (gym)



Allongé, sur le dos, la tête au sol, j'ai les genoux repliés sur la poitrine. Je les tiens avec mes bras. Je tiens la position au moins 30 s. Je peux fermer les yeux. Je respire doucement.