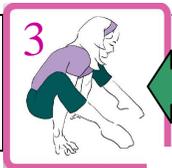




Départ



Enchaîne 3 différents équilibres au sol en variant les appuis !

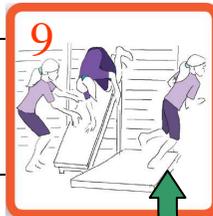


Coordonnez vos mouvements en duo ! En gardant le tempo, levez la jambe 6 fois tout en maintenant la position de "planche" !

En expirant complètement étire ton dos puis relâche-le en inspirant (5x) !



Franchis l'obstacle 3x !



3 manières différentes pour parcourir la piste de cerceaux !

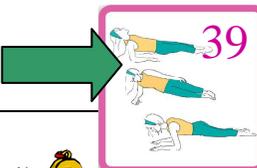


34 Rangez le matériel en fin de leçon !

35



37 38



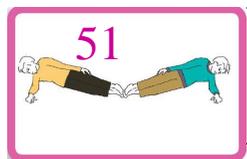
En appui, effectue un tour sur toi-même en maintenant ton tonus musculaire !



Imagine 3 sauts par-dessus la barre fixe posée au sol !

32

Enchaînez 3 exercices en duo !



52



Effectuez une pyramide simple !



13

14

Course de transport (1 largeur de terrain de volley par élève). Maintenez la posture "dos droit" !



50

Garde ton corps en isométrie avec 3 appuis différents !



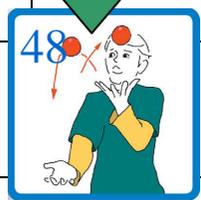
43



Cours à la même vitesse que ton camarade (5 tours de salle) !

29

49



Jongle avec 2 ou 3 balles en lisant le texte affiché au mur !

47

46

44 Allez boire de l'eau

16

28

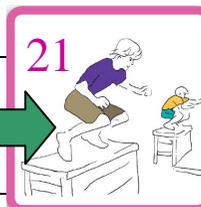
25



Coopérez pour effectuer ensemble des appuis faciaux synchronisés ou alternatifs (5x) !

23

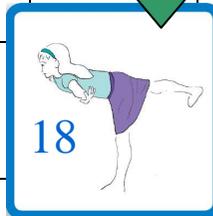
22



Garde ton corps groupé lors du franchissement de la "bosse" (5x) !

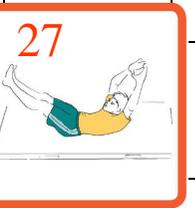
20

19



Stabilise-toi et prends conscience de ton maintien dans 3 différentes positions de "balance" pendant 5 " !

Contracte ta musculature pour te positionner en "c" (5") !



26