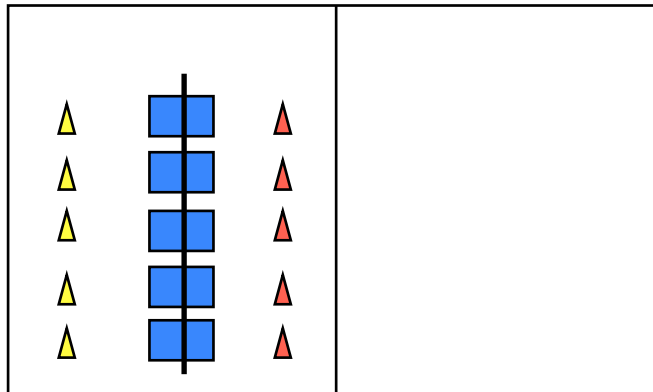


Organisation:

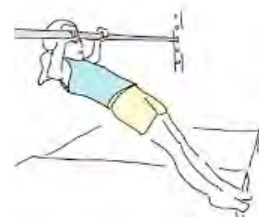
Par vagues, chaque fois que le bruit du tambourin retentit, la première ligne d'élèves vient sur le tapis et fais l'exercice. Puis il va s'asseoir derrière le cône en face. Puis on refait le même exercice dans l'autre sens.



A la barre fixe:

1: Hisse-toi pour regarder par dessus la barre!

Corps tendu et les bras fléchis pour se hisser.
Tenir la position 5 secondes au moins.



2: Le perroquet:

Pousse sur tes bras pour monter à l'appui sur la barre fixe.
Tiens 5 secondes, prendre une photo des perroquets!

- bras tendus
- jambes tendues et serrées
- pointes de pieds tendues et serrées.
- regarder devant soi.



3: La mouche:

Tourner en avant autour de la barre et poser ses pieds sans faire de bruit.
- rester groupé pour tourner

