



Tape tes talons sur tes fesses 5 fois de chaque côté



Saute 6 fois en écartant les jambes et en levant les bras

REJOUER



Avance de 5 pas en planche renversée

RECULER D'UNE CASE



Recule de 5 pas en planche renversée



Compte jusqu'à 6 dans cette position



Tape tes talons sur tes fesses 5 fois de chaque côté

Compte jusqu'à 5 en équilibre sur un pied



Compte jusqu'à 5 en équilibre sur les fesses

RETOUR CASE DÉPART

REJOUER



Compte jusqu'à 5 en équilibre sur un pied



Compte jusqu'à 6 dans cette position

RECULER DE DEUX CASES



Fais 5 pas de côté en planche renversée



Saute 6 fois en écartant les jambes et en levant les bras