

Le jeu pour garder la forme !

*
niveau

Départ

1
TIENS 5 SECONDES
SUR
UN
PIED



2
ESSAIE DE
FAIRE
LA BASCULE



3
SAUTE 10 FOIS
SUR PLACE



4
FAIS LE PONT
PENDANT
10 SECONDES



5
RECULE
DE
DEUX CASES



6
TIENS LA
PLANCHE
LE PLUS
LONGTEMPS
POSSIBLE



7
ESSAIE DE
FAIRE
LA BASCULE



16
TIENS 10
SECONDES
CETTE POSITION



15
FAIS LE PONT
PENDANT
10 SECONDES



14
REJOUÉ



13
TOUCHE
DEVANT TOI LE
PLUS LOIN
POSSIBLE



12
TIENS 5
SECONDES
CETTE POSITION



11
TIENS 5 SECONDES
SUR
UN
PIED



8
RETOURNE
À LA CASE
DÉPART



17
TIENS JAMBES
FLÉCHIES ET
BRAS TENDUS
LE PLUS
LONGTEMPS
POSSIBLE



10
SAUTE 10
FOIS SUR
PLACE



9
TIENS JAMBES
FLÉCHIES ET
BRAS TENDUS
LE PLUS
LONGTEMPS
POSSIBLE



18
TIENS LA
PLANCHE LE
PLUS LONGTEMPS
POSSIBLE



19
TIENS 5
SECONDES
CETTE POSITION



20
TIENS 10
SECONDES
CETTE POSITION



21
REJOUÉ



22
TOUCHE
DEVANT TOI LE
PLUS LOIN
POSSIBLE



23
RECULE
D'UNE CASE



24
RESTE 15
SECONDES
AINSI SANS
BOUGER



Arrivée

Par Séverine Kaudelbourg

Inspiration : Supertrainers <http://www.supertrainers.fr/>

Illustrations : Macrovector / Freepik