

Le jeu pour garder la forme !

* *
niveau

Départ

1
MONTE TA CUISSE
CONTRE TON VENTRE
2 FOIS
DE CHAQUE
CÔTÉ



2
ASSIS,
JAMBES TENDUES,
ESSAIE DE
TOUCHER
TES PIEDS 5 FOIS



3
PRENDS CETTE
POSITION, PUIS FAIS UN
TOUR SUR TOI-MÊME
SANS TOMBER



4
DANS CETTE
POSITION DE DÉPART,
VIENS TOUCHER TON
MOLLET.
FAIS DE
MÊME
DE
L'AUTRE
CÔTÉ



5
RECULE
DE
DEUX CASES



6
TIENS CETTE
POSITION SANS
BOUGER
PENDANT
10
SECONDES



7
TIENS 5 SECONDES
CETTE POSITION.
DOS BIEN DROIT



16
TIENS 10 SECONDES
CETTE POSITION



15
TIENS 10 SECONDES
CETTE POSITION.
DOS BIEN DROIT



14
REJOUÉ



13
FAIS 10 BATTEMENTS
DE JAMBES



12
FAIS 1 FOIS
LE TOUR DE LA
MAISON OU 5 FOIS
LE TOUR
DE LA
TABLE
EN
COURANT



11
TIENS 10 SECONDES
CETTE POSITION



10
MONTE TA
CUISSE CONTRE
TON VENTRE
2 FOIS
DE
CHAQUE
CÔTÉ



8
RETOURNE
À LA CASE
DÉPART



17
PRENDS CETTE
POSITION, PUIS
FAIS UN TOUR
SUR TOI-MÊME SANS
TOMBER



18
FAIS 15 BATTEMENTS
DE JAMBES



19
FAIS 1 FOIS LE TOUR DE
LA MAISON OU 5 FOIS
LE TOUR DE LA TABLE
EN COURANT



20
TIENS CETTE
POSITION SANS
BOUGER
PENDANT
15
SECONDES



21
REJOUÉ



22
ASSIS,
JAMBES TENDUES,
ESSAIE DE
TOUCHER
TES PIEDS 10 FOIS



23
RECULE
D'UNE CASE



24
RESTE ASSIS DANS
CETTE POSITION
1 MINUTE SANS
BOUGER



Arrivée



Par Séverine Raudebourg

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

Illustrations : Katemangostar / Freepik