

Le jeu pour garder la forme !

* niveau

Départ



TIENS 5 SECONDES SUR UN PIED

1

ESSAIE DE FAIRE LA BASCULE

2

SAUTE 10 FOIS SUR PLACE

3

FAIS LE PONT PENDANT 10 SECONDES

4

RECULE DE DEUX CASES

5

TIENS LA PLANCHE LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

6

ESSAIE DE FAIRE LA BASCULE

7

RETOURNE À LA CASE DÉPART

8



TIENS 10 SECONDES CETTE POSITION

16

FAIS LE PONT PENDANT 10 SECONDES

15

REJOUÉ

14

TOUCHE DEVANT TOILE PLUS LOIN POSSIBLE

13

TIENS 5 SECONDES CETTE POSITION

12

TIENS 5 SECONDES SUR UN PIED

11

SAUTE 10 FOIS SUR PLACE

10

TIENS JAMBES FLÉCHIES ET BRAS TENDUS LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

9



TIENS LA PLANCHE LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

17

TIENS LA PLANCHE LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

18

TIENS 5 SECONDES CETTE POSITION

19

TIENS 10 SECONDES CETTE POSITION

20

REJOUÉ

21

TOUCHE DEVANT TOILE PLUS LOIN POSSIBLE

22

RECULE D'UNE CASE

23

RESTE 15 SECONDES AINSI SANS BOUGER

24

