



Sauter sur le pied droit



Faire des fentes avant



Monter les genoux



Mimer la corde à sauter



Faire des pas chassés



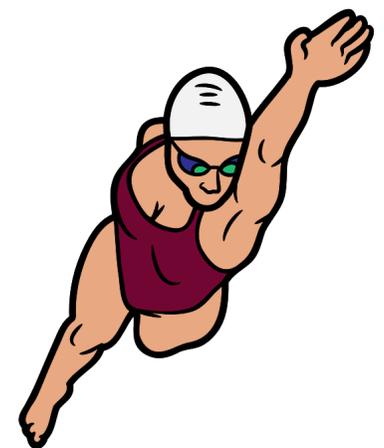
Taper des mains au dessus de la tête



Marcher droit sur une ligne imaginaire



Sauter sur le pied gauche



Nager le crawl



Nager la brasse



Faire la chenille ou le petit train



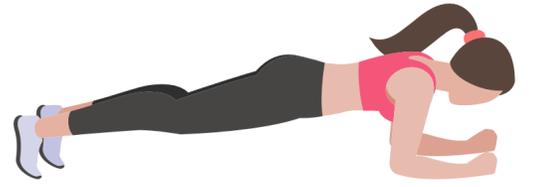
Marcher sur les talons



Faire des étirements



Faire du houla hop



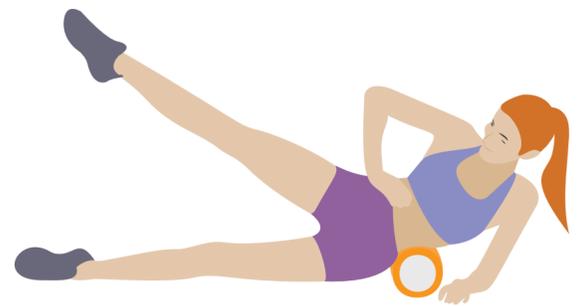
Faire du gainage



Monter et descendre les bras



Tenir en équilibre



Faire une série de ciseaux
Jambe droite/gauche



Se pencher sur le coté
droite/gauche



Inventer un défi pour les autres



Essayer de toucher ses pieds



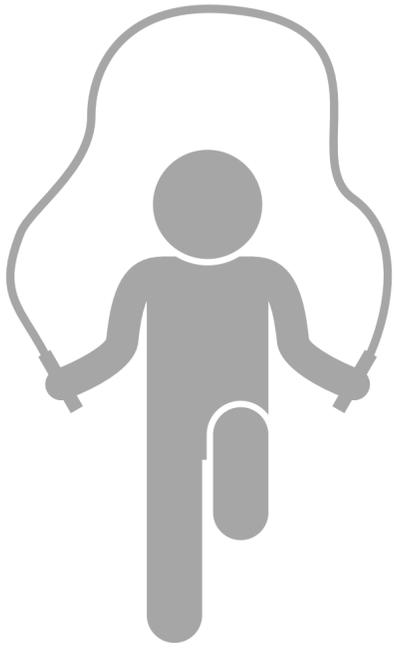
Courir sur place



Danser



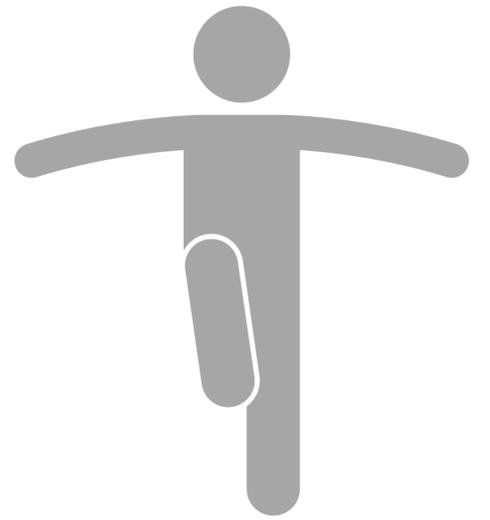
Faire une série de squats



Faire des sauts à la corde



Faire des squats



Monter les genoux



Marcher droit sur une ligne imaginaire



Garder l'équilibre sur un pied



Faire des jumping jacks



Nager le crawl



Se pencher d'un côté puis de l'autre



Marcher sur les talons



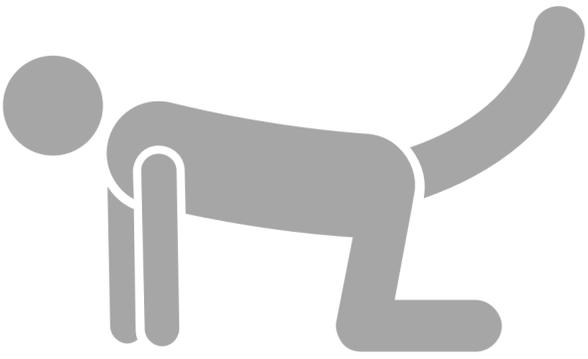
Faire des fentes avant



Danser



Courir sur place



Lever la jambe droite puis la gauche



Garder la position assise



Faire des abdos



Inventer un défi



Faire des sauts en avant



Monter et descendre les bras