

Sauter à cloche-pied, 10 secondes sur chacun, comme à la corde à sauter



Couché sur le dos, les bras le long du corps, soulever les fesses 5 fois de suite



Faire 5 fentes avec la jambe gauche en avant ; le dos reste droit.



Sauter 10 fois en écartant les jambes et en levant les bras.



Couché sur le dos, monter les jambes tendues, en angle droit. Puis les redescendre, toujours tendues sans toucher le sol (5 fois)



Saute 6 fois en faisant un demi-tour.



Se mettre accroupi et se relever en sautant 5 fois.



Sauter à cloche-pied, 10 secondes sur chacun, comme à la corde à sauter



Faire la chaise contre un mur le plus longtemps possible.



Quel est ce mot mystère ? As-tu deviné ?