

Cocottes sportives 2 Habilités

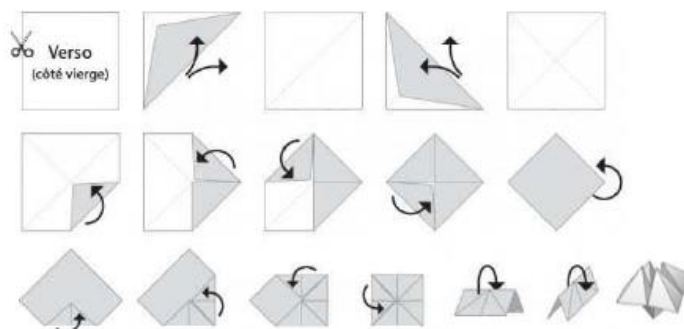
30 Minutes d'activité physique à l'école



100 propositions !

Le [site](#) !

Mode d'emploi:



<p>Cocotte sportive : habileté</p>			
	<p>En équilibre sur une jambe, le corps droit, trace des 8 avec l'autre dans les airs, alterne.</p> <p>Fais un grand pas vers devant et baisse le corps le plus près du sol en levant les bras.</p>	<p>Jambes écartées et fléchies, touche un pied avec la main opposée, relève-toi et alterne.</p> <p>Le corps incliné vers l'avant, en équilibre sur une jambe, fais semblant de nager le crawl.</p>	
	<p>Tourne trois fois sur toi-même, puis fais un équilibre sur une jambe.</p> <p>En équilibre sur une jambe, lève l'autre et tend les bras, sur les côtés. Fais des cercles.</p>	<p>En équilibre sur une jambe, incline le corps pour toucher le sol avec une main. Alterne, sur les côtés.</p> <p>Débute les jambes écartées et le corps droit. Fais des fentes latérales en te basculant.</p>	
<p>Tenue de sport</p>			<p>15 secondes yeux ouverts + 15 secondes yeux fermés</p>

