

QUEL EST TON NOM?

*Vous pouvez utiliser ces exercices pour n'importe quel mot!

A » Sauter de haut en bas 10 fois

B » Tourner autour
d'un cercle 5 fois

C » Sauter à cloche-pied 5 fois

D » Courir et toucher toutes les
portes de la maison

F » Faire 3 roues latérales

G » Fais 10 sauts en étoile

H » Sauter comme une grenouille
8 fois

I » Balancer sur votre pied
gauche pour 10 secondes

J » Balancer sur votre pied droit
pour 10 secondes

K » Marcher come un soldat pour
12 secondes

L » Fait semblant de sauter à la
corde pour 20 secondes

M » Faire 3 roulades

N » Ramasser une balle sans
utiliser vos mains

O » Marcher à reculons 50 pas

P » 20 pas du côté

Q » Marcher à 4 pattes comme un
crabe pour 10 secondes

R » Marcher comme un ours pour
10 secondes

S » Se pencher et toucher vos
orteils 20 fois

T » Faire semblant de pédaler un
vélo avec vos mains pour 17
secondes

U » Rouler une balle en utilisant
seulement votre tête

V » Rabat tes bras comme un
oiseau 25 fois

W » galoper pour 15 secondes

X » Essayer de toucher les
nuages pour
10 secondes

Y » Marcher sur tes genoux pour
10 secondes

Z » Faire 10 pompes