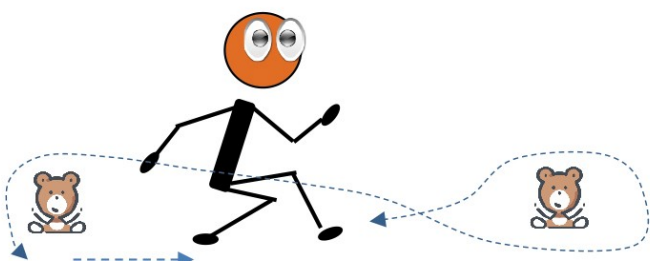




PLANCHE 3

Musculation Bras ou Jambes

Marche en canard (accroupi) en formant un huit entre les 2 peluches/ chaussettes.

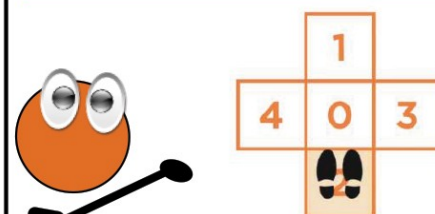


Niv1 : 1 fois Niv2 : 3 fois Niv3 : 5 fois

Sauts en croix

Construis le jeu avec ton carrelage/ craie/ ou tu te l'imagines... Saute pieds joints avec changements de direction. Tu te places sur la case centrale (0). Tu dois respecter l'enchaînement de rebonds.

0 -1 -0 -2 -0 -3 -0 -4 .

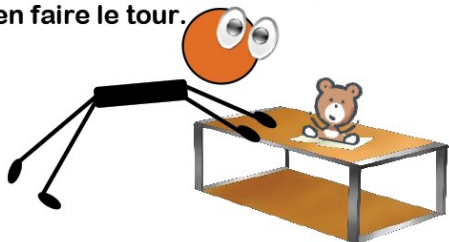


Niv1 2 fois Niv2 5 fois Niv3 10 fois

Variable : Bats ton record en 15 secondes

Gainage - abdos

Mains posées à plat sur le bord d'une table basse. Jambes tendues. Pointe des pieds sur une surface non glissante (ou avec chaussure). Décaler alternativement la main droite et le pied droit, puis la main gauche et le pied gauche pour longer la table ou en faire le tour.

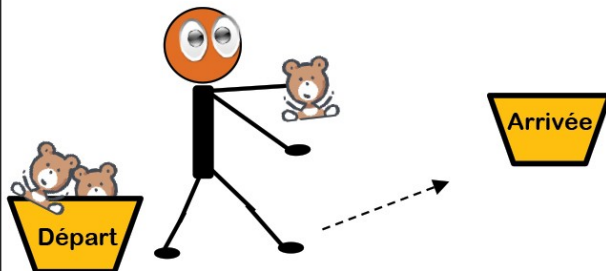


Niv1 10 Niv2 20 Niv3 30

Parcours/ course

Jeu du vide panier : vider la caisse le plus rapidement possible en déposant les objets dans une autre caisse.

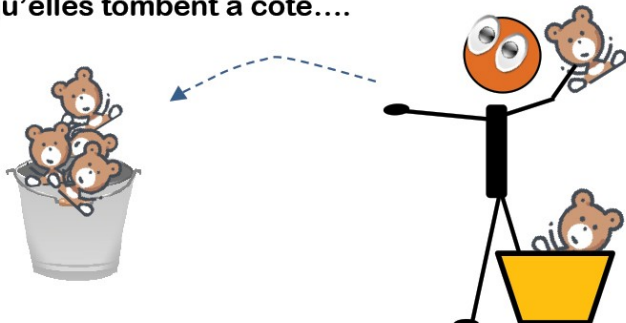
Aller : pas chassés Retour : en arrière



Niv1 10 objets Niv2 20 objets Niv3 30 objets

Lancers

Faire 4 grands pas et lancer (à bras cassé) des peluches/chaussettes dans un seau sans qu'elles tombent à côté....



Niv1 : 10 flexions Niv2 : 2 x 10 Niv3 : 3 x 10

Variable : jouer sur la distance pour lancer

FAIS DU SPORT AVEC COO !

Voici la planche 3 des activités physiques à réaliser dans la journée ou pendant la semaine ! Relève les défis proposés par Coo pour garder la forme.

Niveau 1 : A partir de 4 ans

Niveau 2 : A partir de 6 ans

Niveau 3 : + de 8 ans

Ces niveaux sont à titre indicatif. Il faut adapter selon la capacité physique de l'enfant /adulte.

