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