

JEU DE L'OIE DE LA FORME !

DÉPART

ARRIVÉE

TOUCHE DEVANT TOI LE PLUS LOIN POSSIBLE

REJOUER

FAIS LE PONT

10 SECONDES

TIENS 5 SECONDES CETTE POSITION

TIENS 10 SECONDES CETTE POSITION

TIENS JAMBES FLÉCHIES ET BRAS TENDUS LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

TIENS 5 SECONDES SUR UN PIED

RESTE 15 SECONDES AINSI SANS BOUGER

RECULER D'UNE CASE

TOUCHE DEVANT TOI LE PLUS LOIN POSSIBLE

TIENS LA PLANCHE LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

SAUTE 10 FOIS SUR PLACE

TIENS 5 SECONDES CETTE POSITION

TIENS 10 SECONDES CETTE POSITION

TIENS JAMBES FLÉCHIES ET BRAS TENDUS LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

RETOUR CASE DÉPART

ESSAIE DE FAIRE LA BASCULE

SAUTE 10 FOIS SUR PLACE

FAIS LE PONT 10 SECONDES

RECULER DE DEUX CASES

TIENS LA PLANCHE LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

ESSAIE DE FAIRE LA BASCULE

Séverine Haudebourg
 Trame et inspiration : EPS64
<http://webetab.ac-bordeaux.fr/Primaire/64/EPS64/>