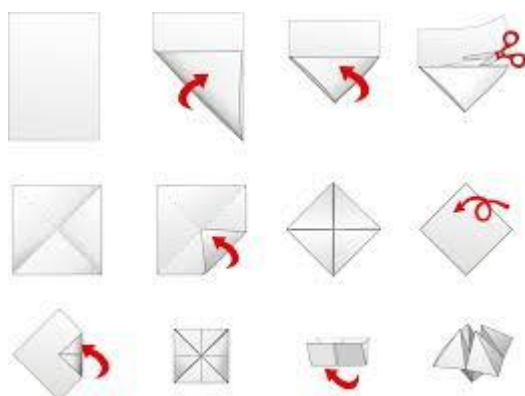


« Coin-coin » pour faire de la gymnastique, tout seul ou à deux

Marche à suivre :

- *Fabrique un coin-coin avec une feuille de papier*



- *Quand ton coin-coin est terminé, marque un point de couleur sur chaque triangle et également ci-dessous (tu peux choisir tes couleurs, ce que j'ai noté est un exemple).*
- *Ouvre ton coin-coin et note une activité :*

1. ● Saut à la corde
2. ● Equilibre
3. ● Danse
4. ● Force
5. ● Saut en rythme
6. ● Roule
7. ● Etirement
8. ● Vise/lance

Les exercices :

1. ● *Saut à la corde : prends la corde que tu as fabriquée et saute le plus grand nombre de fois possible pendant 30 secondes. Repose-toi un moment et essaie de sauter une fois de plus.*
2. ● *Equilibre : mets-toi sur un pied et essaie de compter jusqu'à 10, sans tomber. Fais la même chose avec l'autre jambe. Essaie plus longtemps ou essaie avec les yeux fermés (c'est difficile) !*
3. ● *Danse : choisis une musique qui te plaît et essaie de faire 4 mouvements différents.*
4. ● *Force : prends une chaussette et pose-la par terre, à côté de toi. Pose tes mains et tes pieds au sol, en restant bien droit. Prends la chaussette avec une main, pose-la sur ton dos, repose ta main par terre et, avec ton autre main, prends la chaussette et pose-la au sol. Change de main et recommence 5 fois. Quand tu seras bien entraîné, tu pourras faire 6, 7 ou 8 fois maximum.*
5. ● *Saut en rythme : mets ta corde à sauter au sol, en formant un grand rectangle. Fais des sauts différents, comme si tu sautais à l'élastique, pendant 30 secondes.*
6. ● *Roule : couche-toi au sol, sur le dos, bras en haut. Reste bien droit, avec tous les muscles bien solides, et fais 5 tours à gauche, puis 5 tours à gauche.*
7. ● *Etirement : mets-toi debout, pieds légèrement écartés, bras au sol. Mets-toi sur la pointe des pieds, bras vers le haut, et grandis-toi en comptant jusqu'à 10.*
8. ● *Viselance : prends deux chaussettes et roule-les pour faire deux petites balles et pose-les au sol. Prends un seau, fais trois pas et pose-le au sol. Assieds-toi où tu as posé tes chaussettes roulées et essaie de viser le seau. Fais 10 essais : tu marques un point chaque fois que tu as réussi à lancer une chaussette dans le seau.*

Exerce-toi tous les jours et tu verras les grands progrès accomplis dès que tu retourneras à l'école !