





| | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|
| <p>Fais le tour d'une table avec le saut suivant :</p> <p>Saut de chat</p> | <p>Ton corps est recouvert d'une couleur de ton choix, ferme les yeux... Danse avec tout ton corps, mets de la peinture partout autour de toi</p> | <p></p> <p>Relance le dé !</p> | <p>Enroule ta colonne vertébrale lentement, puis déroule-la lentement</p> <p><i>À répéter 3 fois</i></p> | <p>Balance 4 fois les bras d'un côté et de l'autre, puis avec l'élan des balancés, tourne sur un pied</p> | |
| <p>Dégouline avec ton corps jusqu'à être allongé, regroupe-toi en boule, mets-toi accroupi puis saute le plus haut possible</p> | <div style="text-align: center;">  <p>Bravo ! Tu as gagné !</p> </div> | | | <p>Choisis une statue compliquée, reste immobile le temps de chanter « une souris verte »</p> | |
| <p>Enroule ton dos, avance tes mains pour faire une planche, rapproche tes pieds de tes mains en sautant puis déroule ton dos</p> | | | | <p>Fais 6 mouvements saccadés, puis danse de manière liée</p> <p>Saccadé : mouvement rapide et qui s'arrête Lié : mouvement lent qui ne s'arrête jamais</p> | <p>Rythme en clapping* : Mains, Mains, Cuisses Mains, Mains, Cuisses, Mains, Mains, Claque ta langue 2 fois</p> |
| <p>Grandis-toi en montant sur tes demi-pointes, pose les talons et accroupis-toi, relâche la tête et déroule ton dos</p> | | | | <p></p> <p>Passé ton tour !</p> | <p>Marche en reculant (orteils, coussinets puis talons), arrête-toi en parallèle puis incline ton buste de chaque côté</p> |
| | | | | <p>Départ </p> <p><small>*Clapping : de l'anglais « to clap », applaudir, fais le rythme en frappant tes mains entre elles ou sur la partie du corps indiquée</small></p> | |