

1, 2, 3 ATTRAPE MOI



En position accroupi au sol, on imagine une multitude de papillons dans le ciel. En 1 minute faire le plus de sauts en extension sur place pour attraper le plus de papillons. Entre chaque saut, on revient à la position de départ. On enchaîne le plus de sauts sans pause entre chaque saut.

On adapte la position de départ en fonction de l'âge de l'enfant.

Cet exercice permet de travailler les sauts en extension, la détente, la coordination et le rythme cardiaque.

Exemple en photo :

