

# 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 :**

