

GAGES SPORTIFS (20 secondes)

1. Double Cloche Pied
2. Tallons Fesses
3. DUO : Abdos Check Pieds
4. Boxeur
5. Rameur (petits mouvements pour le plus petits)
6. DUO : Rodéo party
7. Ski de Fond
8. Sprinteur
9. DUO : Check Gainage
10. Squats
11. Virtual Jump Rope
12. DUO : Brouette (attention l'enfant qui marche avec les bras doit être bien gainé, ne pas creuser le dos)
13. Chaise
14. Pompe debout contre le mur
15. Duo : Oh Nanana simple
16. Sauts groupés
17. Gainage tour du monde (attention bien gainé, ne pas creuser le dos)
18. Duo : Abdos Clapping
19. Tours de table Pointe des pieds
20. Sauts Pieds Joints
21. Duo : Combat Sumo
22. Dips (jambes fléchies pour les enfants et jambes tendues pour les adultes)
23. Ecartier-serrer
24. Duo : Statues V
25. Sauts de grenouille
26. Relevé le bassin
27. Duo : Check Araignée
28. Gainage mains/coudes
29. Twist
30. Duo : Dessus-dessous
31. Eléphant
32. Sauter en +
33. DUO : Lits Superposés (bien gainé, ne pas creusé le dos)
34. Mouline en cercle et tape des pieds sur place
35. Kick pousse devant mains à plat
36. DUO : Pas de Géant