



IDÉES D'EXERCICES PHYSIQUES POUR LE JEU

| | |
|--|--------------------------------------|
| Saut avec écart (jumping jack) | Pas de côtés avec saut |
| Saut fusée (toucher le ciel) | Football (piétinements très rapides) |
| Saut à cloche-pied (sur un pied) | Ski de fond |
| Course sur place | Monter dans l'échelle |
| Course sur place genoux à 90 degrés | Saut en slalom |
| Course sur place talons aux fesses | Corde à danser |
| Twist | Taper des mains sous la cuisse |
| Coudes genoux croisés | Patin |
| Pompes (push-up) *** JOKER SEULEMENT | Saut de grenouille |
| Marche genoux levés | Gambader sur place |
| | |
| | |
| | |
| | |