

*Jumping  
Jack*

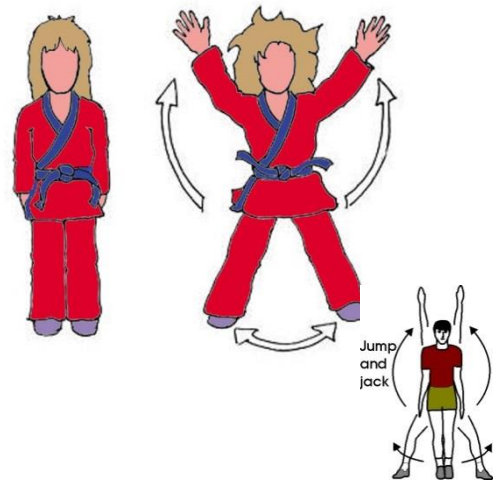
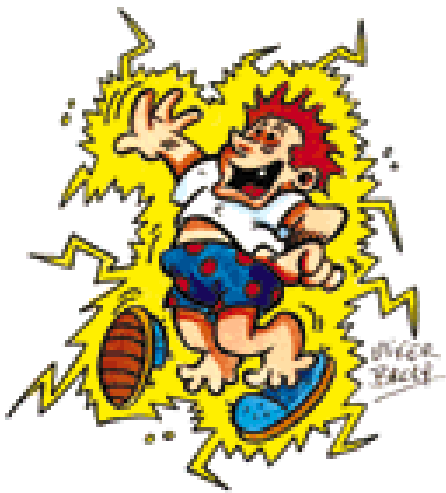
*Décharge  
électrique  
dans tout le  
corps*

*Fente  
avant*

*Saut de  
grenouille*

*Saut à la  
corde sur  
place*

*Courir sur  
place*



Faire des  
cercles avec  
ses bras

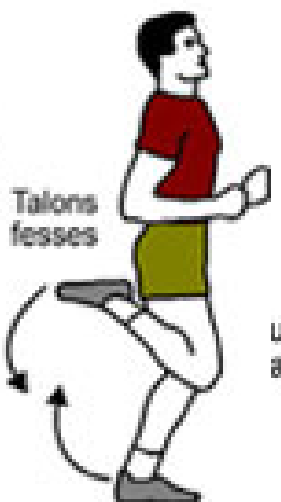
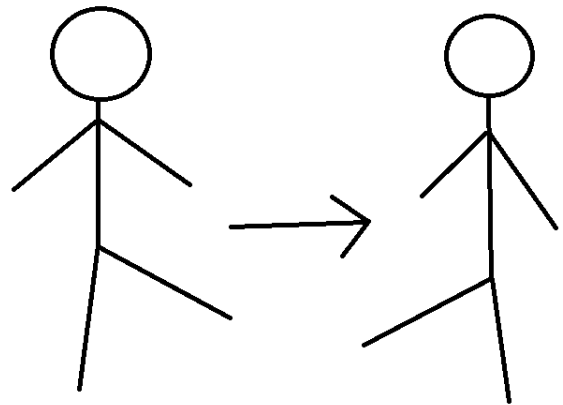
Faire un tour  
sur soi

Le pendule

Marcher sur  
place sur les  
talons

Marche  
militaire

Courir en  
tape fesse



*Ecrire dans les airs : écrire  
une lettre ou un chiffre avec  
une partie du corps donnée  
(oreille, nez, coude,...)*

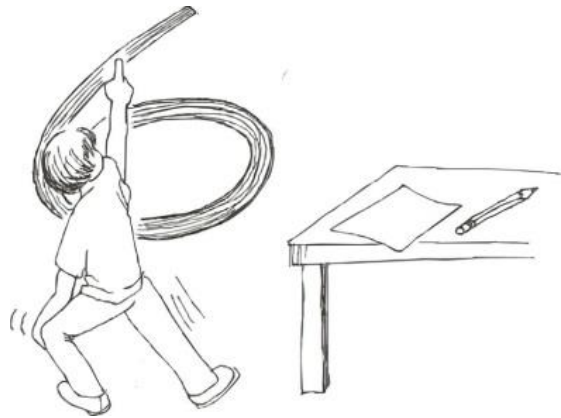
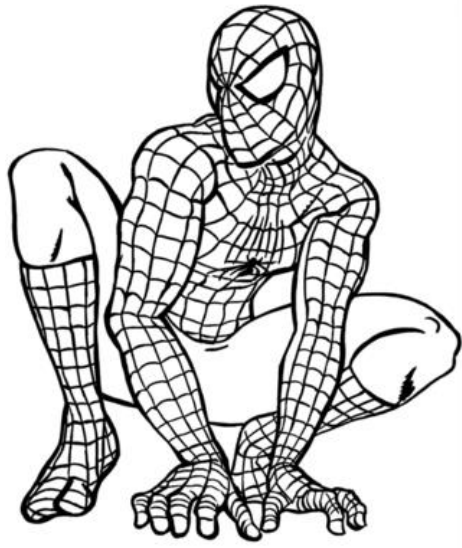
**Toucher le  
sol à deux  
mains**

**Piétiner les  
fourmis**

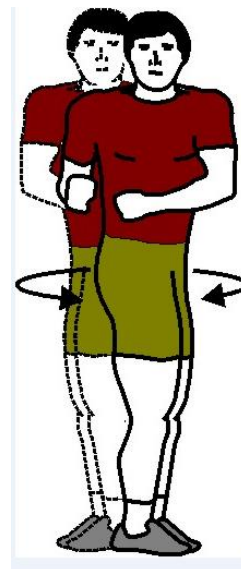
**Sauter à  
cloche-pied**

Sauter sur un  
pied puis  
rester en  
équilibre

*Danse russe*



<p>Saut de l'étoile</p>	<p>S'asseoir par terre puis se relever</p>
<p>Twist du torse</p>	<p>Monter sur la pointe des pieds puis redescendre</p>
<p>Saut du skieur</p>	<p>Mouvements de boxe à droite puis à gauche</p>





Les bras de  
poulet

Les haltères

Le coude -  
genou

Sauts  
croisés

Locomotive  
des épaules  
(avant/arrière)

S'asseoir  
bras  
tendus  
devant

