

Pour ce défi on commence par :

1 - Faire la position de l'arbre : pieds joints au sol pour le départ, puis monter un pied soit

- * au niveau de la cheville de l'autre jambe
- * au niveau du genou de l'autre jambe
- * au niveau de la cuisse de l'autre jambe

2 - Tout en restant dans cette position, tu dois essayer de tenir le maximum de livres sur tes deux mains.

Petite astuce : fixe avec tes yeux un point fixe pour tenir l'équilibre !

N'hésite pas à nous envoyer une photo de ton défi !!!!

