

## 5. le kangourou

Hop! Tout en gardant vos jambes serrées, essayez d'amener vos jambes contre votre poitrine à chacun de vos sauts!





Bien joué! Entraînement terminé!

découvrez de nombreuses autres activités à faire à la maison avec vos enfants! www.clementoni.com/fr/ecolealamaison



## continuons de bouger!



#écoleàlamaison

Ces derniers jours, nous avons passé beaucoup de temps à la maison et nos enfants mènent une vie plus sédentaire que d'habitude. Alors, faisons un peu d'exercice! Nous vous proposons un cours de 4 exercices d'entraînement rien que pour vous (après l'échauffement):



## 1 échauffement

Échauffement (5 minutes): dans cette première partie, amenez l'enfant à faire le tour de la maison en lui disant de vous suivre, ou inversement. Dans la deuxième partie de cet échauffement, amenez l'enfant à choisir une série d'objets. Ces objets ne doivent pas être trop familiers, afin d'éviter que les enfants se laissent distraire. Dispersez-les dans la maison. Puis, l'enfant doit écouter les instructions des parents : AVANT - ARRIÈRE - DROITE - GAUCHE - HAUT - BAS. Vous pouvez même ajouter un facteur temps pour faire varier le rythme de l'exercice (RAPIDE - LENT).

4 exercices (20 minutes) à faire ensemble (si vous le voulez):



## 3. la grenouille

Maintenant, imitez la grenouille. Sautez aussi haut que possible avec vos genoux écartés et en touchant le sol avec vos mains.



