

Programme semaine du 29 juin

Matériel à préparer:

- Un balai ou une corde à poser au sol
- un coussin ou une couverture pliée
- Une chaise **sous** laquelle on peut s'allonger en laissant sortir les bras sur les côtés
- 3 balles de jonglage
- 6 paires de chaussettes roulées en boule
- 1 verre d'eau

1- l'horloge	Le long du balai posé au sol, sautiller en passant d'un côté et de l'autre. Au bout du balai, faire un tour sur soi-même en position de planche. Debout, une respiration et on recommence	1 minute
30 secondes de repos		
2- Rangement de chaussettes	Poser les 6 paires de chaussettes devant soi. Assis, jambes repliées, attraper une paire de chaussettes avec ses pieds, rouler en arrière et aller la déposer derrière sa tête. Recommencer jusqu'à ce que toutes les chaussettes soient "rangées"	1 minute
30 secondes de repos		
3- Coup de pied cheval	poser le coussin ou la couverture pliée devant soi. Saut de lapin en battant des pieds. Aterrir sur les pieds (genoux interdits!). 3 Sauts, une pause-respiration et on recommence	1 minute
30 secondes de repos: boire de l'eau!		
4- tractions tranquilles	couché sur le dos et sous la chaise, faire des tractions en gardant les pieds au sol	1 minute
30 secondes de repos		
5- l'hélice	sans décoller les pieds: debout pieds croisés avec le pied droit devant-1/2 tour vers la gauche-assis-1/2 tour vers la droite-debout-3 fois debout pieds croisés avec le pied gauche devant-1/2 tour vers la droite-assis-1/2 tour vers la gauche-debout- 3 fois	1 minute
30 secondes de repos		
6- C'est toi qui choisis!	Libre: chacun fait son exercice préféré parmi ceux des séances précédentes pendant le temps de la musique	1 minute
7- Etirements		
8- Jonglage		