JE SUIS AU CM

BOUGER MALGRE LE CONFINEMENT CHEZ SOI

JL Hemmerlin

CPC Molsheim

Avril 2020

SEUL OU EN FAMILLE

TU VEUX ETRE PLUS HABILE AVEC TON CORPS ?

*MON DEFI : APPRENDRE A JONGLER*

Apprendre à jongler : les bases



<https://www.youtube.com/watch?v=ziqHAtj01N0>

Apprendre à jongler avec une balle

<https://www.youtube.com/watch?v=Yqng5Mrc54s>

Apprendre à jongler avec 3 balles

<https://www.youtube.com/watch?v=s-TL4CmmNq0>



***MON DEFI : ME DEPLACER COMME SUR LA VIDEO***

<https://www.youtube.com/watch?v=Jj8NlV3stdo>

EST-CE QUE TU TIENS EN EQUILIBRE ?

* MON DEFI : marcher sur une ligne de ton sol chez toi à l’intérieur ou à l’extérieur

 



* MON DEFI : me brosser les dents sur une jambe,

sur l’autre jambe,

sur une jambe et avec les yeux fermés.



DEFI : ETRE LA TORTUE LA PLUS LENTE

* Sur une ligne droite (toujours la même), essayer de rouler le plus lentement possible à vélo. Petit à petit, limiter la largeur (faire un couloir)

ET SI TU FAISAIS TRAVAILLER TON SOUFFLE, TES MUSCLES DONT TON CŒUR !

DEFI : RESTE EN FORME ⬄ suis les cours de gym

<https://www.youtube.com/watch?v=Yt0wuk_bOXI&list=RDCMUC2Szk_bRQfyZJOuJ_po0B4g&index=4>

