

Tes défis pendant le mois de MAI



Bicyclette dehors
15 à 20 minutes



Dribbler avec un ballon : 20 fois main droite, 20 fois main gauche

Main droite



Main gauche

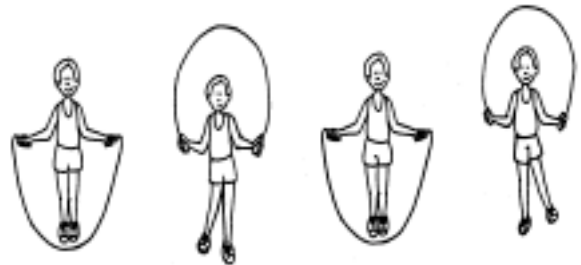


La comptine des 6 lancers au mur

1. Lance des 2 mains, attrape des 2 mains
2. Lance de la main droite, attrape des 2 mains
3. Lance de la main gauche, attrape des 2 mains
4. Tiens-toi sur le pied droit, lance et attrape des 2 mains
5. Tiens-toi sur le pied gauche, lance et attrape des 2 mains
6. Lance, tourne un tour et attrape!



Sauts à la corde
20 sauts avant, 20 sauts arrière



Auto-massage avec une balle sous le pied

(2 minutes ou 30 cercles sous chaque pied)

