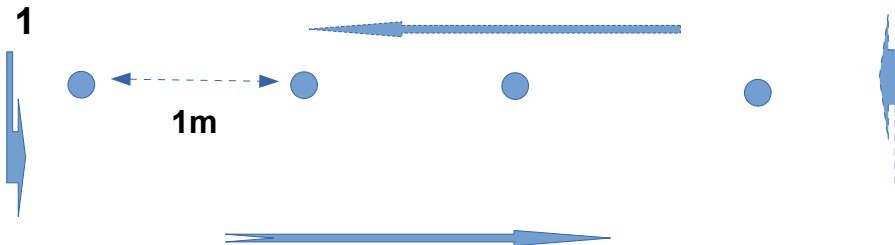


4 - 5 ans

Bonjour,
avant de commencer ,n'oublie pas de mettre ton kimono

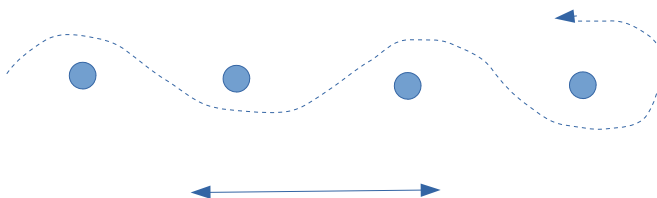


BONNE SÉANCE ----



- FAIRE 5 TOURS EN COURANT
- 3 à 5 TOURS EN PAS CHASSÉS
- 3 à 5 TOURS A CLOCHE PIED (aller pied droit, retour pied gauche)
- 3 TOURS EN DÉPLACEMENT DE L'OURS
- 3 TOURS EN DÉPLACEMENT DU LAPIN

2-SLALOOM



- 5 ALLER/RETOUR EN COURANT
- 3 à 5 ALLER/RETOUR EN PAS CHASSES
- 3 à 5 ALLER/RETOUR A CLOCHE PIED (aller pied droit, retour pied gauche)
- 1 à 2 ALLER/RETOUR EN DÉPLACEMENT DE LA CHENILLE
- 1 ALLER/RETOUR EN DÉPLACEMENT DE L'ARAIGNÉE
- 1 ALLER/RETOUR EN DÉPLACEMENT DU CROCODILE

JEUX :

1- COMBAT DE FOULARD :

Par 2 , un joueur avec 1 foulard et l'autre sans foulard,
Jouer dans un périmètre délimité.

Règle du jeu : Prendre le foulard de l'autre et inverser .



Variante : les joueurs ont un foulard chacun.

Règle du jeu : le premier qui prend le foulard gagne 1 point,
une partie se fait en 5 points.

2- COMBAT DU CERCLE :

Par 2, Délimiter un cercle au sol (avec la ceinture,...),
les deux joueurs sont dans le cercle.

Règle du jeu : Faire sortir l'adversaire du cercle = 1 point,
une partie se fait en 5 points.

