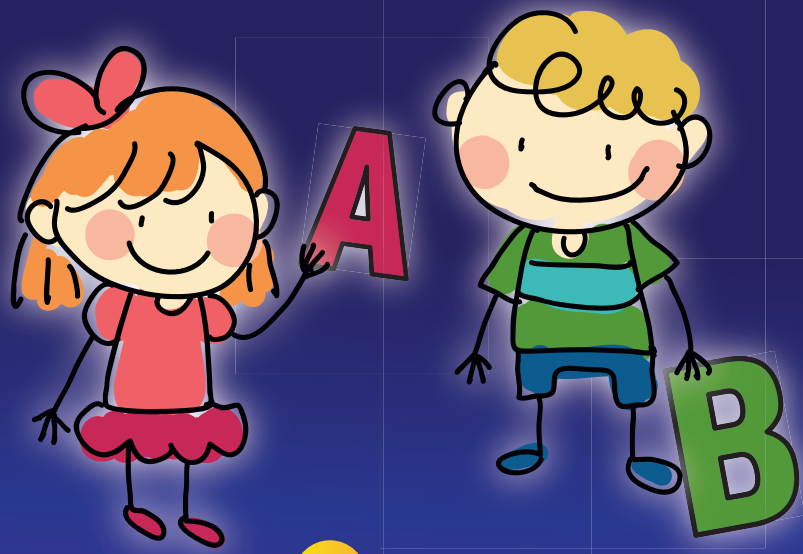




LIIKUMA KUTSUV KOOL

A

Saute 10 fois aussi haut que tu peux.

B

Fais 20 pas de côté et reviens en sautant de côté.

C

Saute 10 fois à cloche-pied sur le pied gauche.

D

Cours vers la porte la plus proche puis reviens.

E

Mets ton cartable sur le dos et déambule dans la classe en passant entre chaque rangée de bancs.

F

Touche le plus rapidement possible es objets de couleur verts se trouvant dans la classe.

G

Saute 10 fois en l'air en écartant les mains et les jambes le plus possible.

H

Touche le plus rapidement possible les objets de couleur jaunes se trouvant dans la classe.

I

Tiens-toi en équilibre sur la jambe droite, ferme les yeux et compte lentement jusqu'à 10.

J

Tiens-toi en équilibre sur la jambe gauche, ferme les yeux et compte lentement jusqu'à 10.

K

Fais 10 pas martiaux dans la direction de ton choix. Reviens à reculons en marchant d'un pas martial.

L

Fais 20 sauts avec une corde à sauter invisible.

M

Accroupi-toi 10 fois aussi vite que tu peux en t'abaissant le plus possible.

N

Choisis une table et passe par-dessous le plus rapidement possible.

O

Fais 7 grands pas à reculons et reviens au pas accéléré.

P

Va en trotinant, tout d'abord à la table du professeur, puis à ton banc, ensuite à la porte et retourne enfin à l'affiche.

Q

Essaie de soulever avec les orteils le crayon qui est par terre. Tu as droit à trois essais avec les deux pieds.

R

Touche 5 tables et 4 chaises qui sont situées le plus loin possible.

S

Penche-toi et touche tes orteils 12 fois.

T

Touche le mur le plus éloigné de toi et reviens rapidement en courant.

U

Mets ton manuel scolaire sur la tête, puis fais 8 pas en avant et 8 à reculons. Ne le tiens pas!

V

Répète l'activité effectuée à la lettre précédente!

W

Déplace-toi dans la direction de ton choix en faisant 10 pas sur la pointe des pieds et 10 sur les talons.

X

Tourne 5 fois sur toi-même.

Y

Fais 10 pas en levant les genoux le plus haut possible et reviens tranquillement à reculons.