2

1

1

2

3

4

3

4

6

5

6

5

* Vous allez toucher le foulard accroché à la barrière.

Course à la consigne

* Vous allez toucher le montant droit du but de foot 



* Vous allez faire 3 sauts autour d’un cerceau 3 X
* Vous **allez** jusqu’au plot rouge **en pas chassés** et vous **revenez** **en trottinant**.



* Vous allez jusqu’au cône en courant bras bloqués le long du corps

et vous revenez en trottinant.

* Vous allez jusqu’au plot bleu en vous tenant par la main et vous revenez en trottinant.
* Vous allez toucher le montant droit du but de foot 

Course à la consigne



* Vous allez faire 3 sauts autour d’un cerceau 3 X
* Vous **allez** jusqu’au plot rouge **en pas chassés** et vous **revenez** **en trottinant**.



* Vous allez jusqu’au cône en courant bras bloqués le long du corps

et vous revenez en trottinant.

* Vous allez jusqu’au plot bleu en vous tenant par la main et vous revenez en trottinant.
* Vous allez toucher le foulard accroché à la barrière.



Course à la consigne

* Vous allez faire 3 sauts autour d’un cerceau 3 X
* Vous **allez** jusqu’au plot rouge **en pas chassés** et vous **revenez** **en trottinant**.



* Vous allez jusqu’au cône en courant bras bloqués le long du corps

et vous revenez en trottinant.

* Vous allez jusqu’au plot bleu en vous tenant par la main et vous revenez en trottinant.
* Vous allez toucher le foulard accroché à la barrière.
* Vous allez toucher le montant droit du but de foot 



