

Défi prénom : mémorise les mouvements qui correspondent à chaque lettre de ton prénom (ou d'un autre prénom) puis écris le dans l'espace. Variantes : Faire écrire en mouvement des mots de 3 lettres ou 4 lettres. Faire deviner un mot aux autres. Défi rapidité. Faire écrire un mot imposé et faire deviner aux autres. Faire deviner le mot écrit par le maître..... **Aucun mouvement ne nécessite de poser les mains au sol.**

A	B	C	D	E	F	G	H	I
<p>Dessine un A en écartant les jambes et en Joignant les mains au-dessus de la tête bras tendus 3 fois</p> 	<p>Fais semblant de boxer pendant 10 secondes</p> 	<p>Fais 3 pas en crabe sur le côté puis reviens sur place</p> 	<p>Fais un saut demi-tour en levant les bras puis un deuxième</p> 	<p>Fais comme l'éléphant avec sa trompe 4 fois</p> 	<p>Fais 5 fentes avant sur place</p> 	<p>Cours sur place en levant les genoux 10 fois</p> 	<p>Fais comme le hibou en bougeant ta tête à gauche puis à droite 3 fois</p> 	<p>Reste droit comme un i en levant les bras en l'air, les mains Jointes</p> 
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
<p>Mets-toi debout sur une jambe sans bouger 7 secondes</p> 	<p>Saute comme un kangourou pendant 10 secondes</p> 	<p>Lève le cou pour te grandir et imite le cri du loup 4 fois</p> 	<p>Marche en canard sur 3 pas puis reviens sur place</p> 	<p>Fais semblant de nager le crawl pendant 10 secondes</p> 	<p>Dessine avec tes bras des O 10 fois</p> 	<p>Touche tes pieds 10 fois</p> 	<p>Fais 2 sauts pieds joints ; un en reculant un en avançant 2 fois</p> 	<p>Fais 5 mouvements de robot debout</p> 
S	T	U	V	W	X	Y	Z	
<p>Debout, jambes écartées, fais semblant de t'asseoir puis remonte sans mettre les mains au sol 10 fois (squats)</p> 	<p>Saute en faisant un tour complet. Tu peux le faire 3 fois</p> 	<p>Fais un petit U puis un grand U avec tes bras 3 fois</p> 	<p>Fais semblant de voler Bats des ailes 10 fois</p> 	<p>Avec ton pied droit dessine deux V sur le sol puis pareil avec le pied gauche</p> 	<p>Saute 5 fois en X en écartant les jambes et en levant les bras</p> 	<p>Fais un Y avec tes bras sur une seule jambe 5 secondes</p> 	<p>Fais 3 zigzags puis reviens sur place 3 fois</p> 	