

Baby

Niveau 2



Araignée 2 : assis sur les fesses, mains et pieds au sol. Décoller les fesses du sol
Avancer sur quelques mètres (possibilité de positionner une peluche sur son ventre pour la transporter)



Lapin ARR : reculer les pieds ensemble puis les mains ensemble

Grenouille 2 : sauter vers le haut pour arriver sur une marche (escalier ou trottoir si pas d'escalier à la maison)
(le parent peut donner les mains pour aider un peu)



Serpent 2 : Ramper sur le dos



Superman 2 : tenir en équilibre sur le ventre appuyé sur les tibias du parent (voir photo) - possibilité de se mettre sur un tabouret, les jambes doivent être libres



Ski de fond : positionner 2 boîtes à chaussures devant soi, positionner un pied dans chaque boîte, faire 10 pas on peut remplacer les boîtes à chaussures par 2 chiffons au sol



Flamant Rose 2 : sauter par cloche pied 3 fois un pied, 3 fois l'autre on peut longer un mur pour y appuyer une main pour ne pas tomber



Tigre et cerceau : poser un cerceau devant soi, sauter dedans pieds serrés, attraper le cerceau et le soulever au-dessus de sa tête pour le lancer devant soi et recommencer 3 fois (si on n'a pas de cerceau, on peut prendre la ceinture papa ou maman qu'on ferme au dernier cran)



Galipette 2 : allongé sur le sur le lit ou le canapé, avancer jusqu'au bord pour poser les mains au sol sur un tapis, poser la tête entre les mains et rouler en regardant son ventre



Cascadeur 2 : allongé sur le dos parterre ou sur son lit, monter les pieds le long du mur (pour faire une chandelle)



Tireur 2 : lancer une balle dans un panier en hauteur sur une table - départ agenouillé



Jongleur 2 : rattraper un objet à 2 mains , c'est le parent qui envoie l'objet on peut bloquer l'objet contre soi si on a du mal à attraper à 2 mains