

AU SON DE LA CLOCHE... SAUTE!

Action Schools! BC
 Pour un style de vie saine

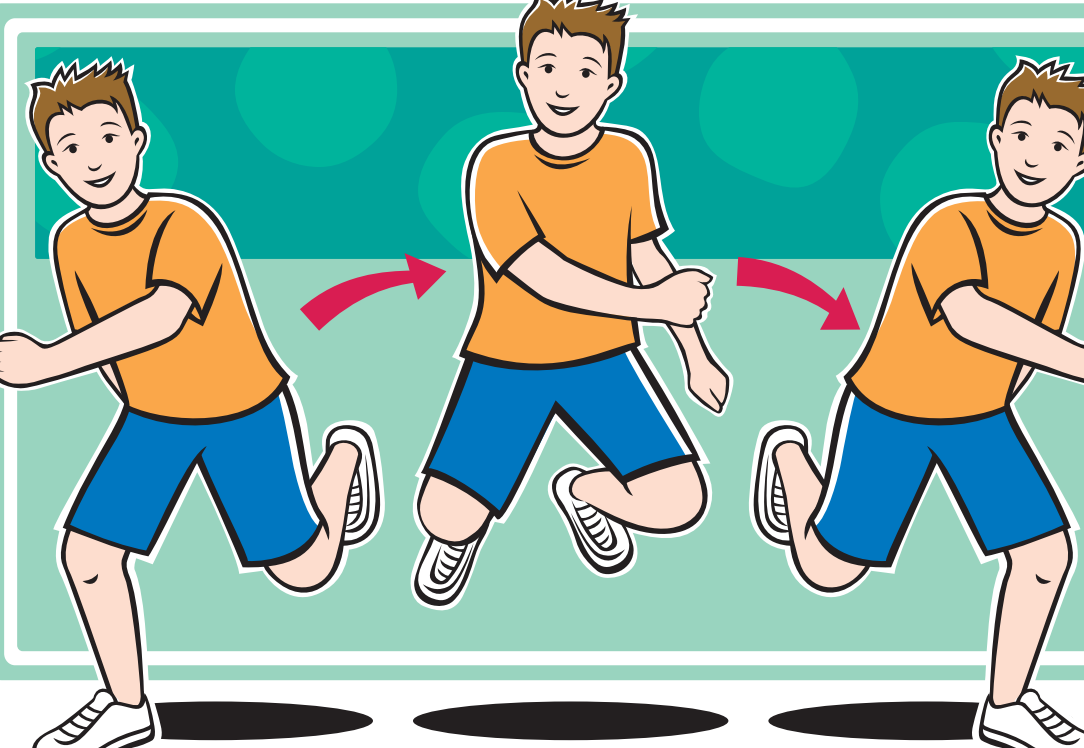


Singe sauteur

Position de départ : Debout, les pieds ensemble

Mouvement : Sauter haut dans les airs, les genoux ensemble, en position groupée
 • Lever les bras vers le haut • Fléchir les genoux à la réception au sol • Ne pas se déplacer vers l'avant

SAUT SUR PLACE



Triathlète talentueux

Position de départ : Debout, pieds écartés à la largeur des épaules

Mouvement : Sauter d'un côté à l'autre, pleine énergie
 • Ramener les jambes vers l'arrière • Balancer les bras comme pour le patin à roues alignées

SAUT DE CÔTÉ



Genoux géniaux

Position de départ : Debout, pieds écartés à la largeur des épaules

Mouvement : Sauter d'une jambe à l'autre
 • Lever les genoux haut dans les airs • Déplacer de l'air!

SAUT DE CÔTÉ



Lézard leste

Position de départ : Debout, un pied devant l'autre, en position de fente vers l'avant, genoux fléchis

Mouvement : Sauter haut dans les airs en position groupée • Balancer les bras vers le haut • Fléchir les genoux à la réception au sol, le pied opposé en position de fente vers l'avant • Ne pas se déplacer vers l'avant

SAUT SUR PLACE

