



Challenge appui renversé



Cycles 2 et 3



Défi



15 minutes



Matériel: Sol plat avec une paroi libre, éventuellement tapis ou matelas



Es-tu capable de te tenir «debout» sur les mains? Echauffe-toi avant de commencer en n'oubliant pas tes poignets. Aménage un espace suffisant dans une chambre ou dans le jardin et recouvre le sol avec un tapis. En t'aidant d'un mur, arrives-tu à monter à l'appui renversé? Avec un peu d'exercice, peut-être seras-tu capable de le faire sans l'aide de la paroi ?



Plus facile: Trop compliqué sur les mains? Essaie sur la tête! Combien de temps peux-tu tenir ainsi?

