

Le défi de Mme Julie!

Défi #3



Le défi de la culbute!

Étape 1 : Trouve un espace libre d'obstacles ou de meubles!

Étape 2 : Organise une surface sécuritaire et molle en plaçant un matelas, un coussin ou autre au sol!

Étape 3 : Accroupis-toi (pieds par terre, genoux pliés, fesses près des talons) et place tes mains sur le sol devant toi!

Étape 4 : Utilise de la colle imaginaire pour coller ton menton à ta poitrine!

Étape 5 : Place le sommet ou l'arrière de ta tête par terre, garde ton menton collé à ta poitrine, lève tes fesses vers le haut en gardant ta position accroupie pendant que tu roules vers l'avant!

Étape 6 : Essaie de te relever en utilisant tes mains au sol devant toi, ou lances-toi le défi de te relever sans l'aide de tes mains! Ceci peut prendre beaucoup de pratique!

Optionnel : Demande à un adulte de t'aider en te rappelant de garder ton menton collé, en tenant tes hanches de chaque côté et régulant ta vitesse! L'adulte peut progressivement offrir moins d'aide jusqu'à ce que tu puisses le faire seul!

Je t'invite à envoyer des preuves (photos/vidéos) à ton enseignante et/ou à moi-même, afin de partager tes succès! On a hâte de te voir t'amuser à faire des culbutes!

Bonne semaine!

Mme Julie

