



## 10 à la suite - Challenge



15 minutes chaque jour



Matériel: Balle



Lien: [1000 idées pour les défis 10 à la suite](#)

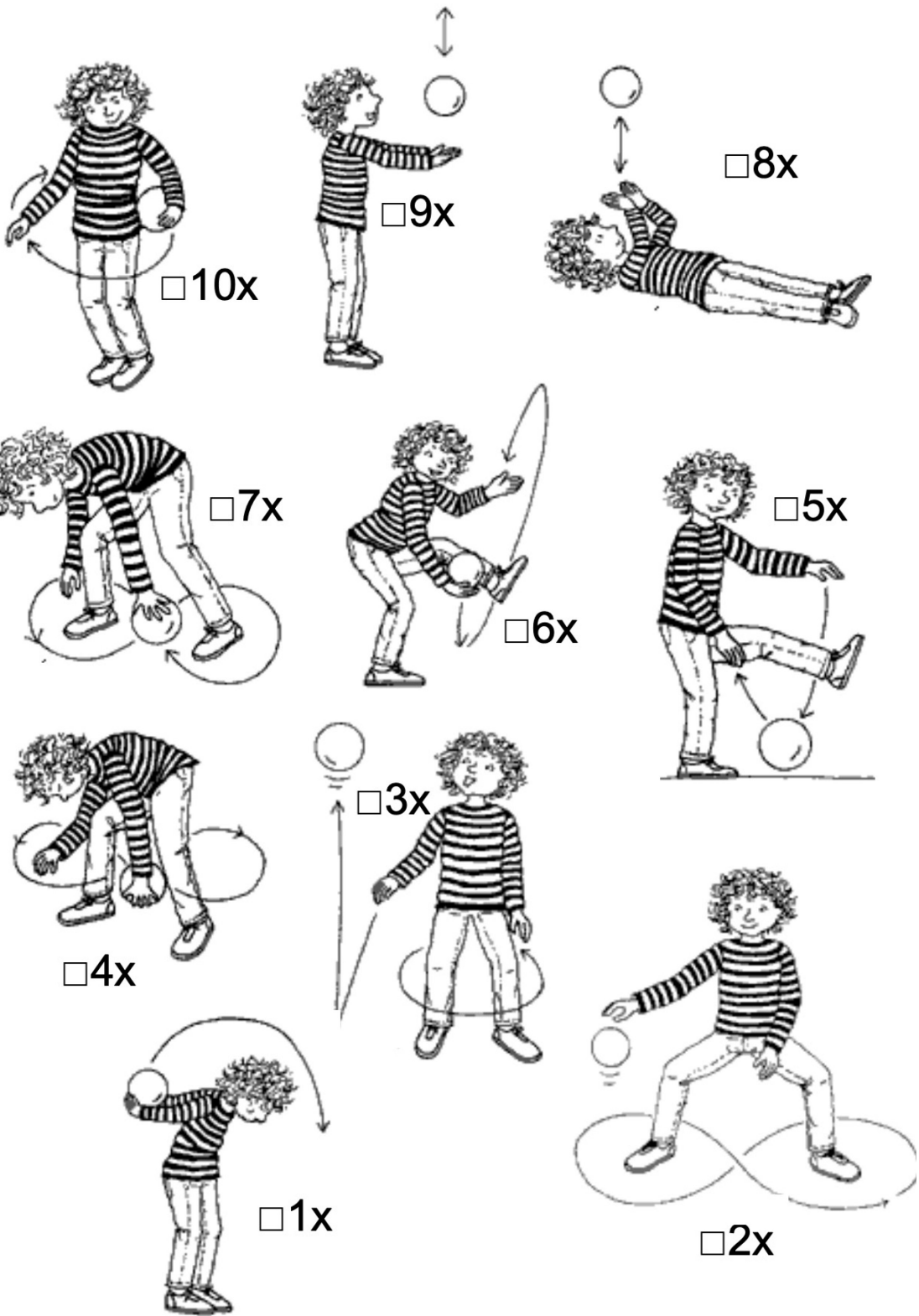


Un défi dix à la suite consiste à effectuer dix tâches consécutives avec un degré de difficulté croissant. Tu peux t'entraîner tant que tu veux pour y parvenir. En combien de temps arrives-tu au bout d'un défi complet? Essaie d'abord les deux suites présentées sur la page suivante.

Tu veux d'autres défis? Tu trouves [ici](#) mille idées dans des activités sportives diverses. Quels exercices préfères-tu? Qui, dans ta famille, réussit les défis le plus rapidement?

**Astuce:** Crée ta propre suite avec tes frères et sœurs ou tes parents.







## Je peux...

- rouler le bâton sur 10 mètres à l'aide de deux autres bâtons
- tenir le bâton en équilibre durant 9 secondes
- faire tourner 8x le bâton autour de ma main en le tenant par le milieu
- lever le bâton le plus haut possible et le déposer sur le sol sans faire de bruit 7x
- passer 6x mes jambes par-dessus le bâton que je tiens horizontalement
- assis jambes tendues, soulever les jambes et rouler le bâton des pieds en direction des hanches
- couché sur le ventre, bâton tenu à bout de bras, rouler 4x le bâton vers les fesses en soulevant le haut du corps
- passer 3x la jambe par-dessus le bâton posé à la verticale
- lâcher 2x le bâton de la hauteur des épaules et le rattraper vers les tibias
- poser 1x le bâton en équilibre sur le sol, faire un tour sur moi-même et le récupérer avant qu'il tombe

*Source: Ville de Winterthur: Bewegungs-10erli  
Dessins: LABBÉ*