

Lancer le dé (exemples d'exercices)



Mimer des mouvements de boxe



Taper les talons vers l'avant en alternance en accompagnant le mouvement avec les bras



Tendre les bras gauche et droit en alternance vers le haut



Ramener le coude droit vers le genou gauche, puis le coude gauche vers le genou droit et répéter



S'entrelacer les avant-bras



Se masser les joues et la mâchoire, se détendre