

EPS & COO

Cross disciplines – cooperation - collaboration

Board 4

Strengthen arms or legs

Punch the air as if you were boxing, holding a teddy in each hand (or a bottle of water if you are older). Stand feet shoulder width apart for good balance.



L1: 10 sec(x2) L2: 15 sec (x2) L3: 30 sec (x3)

Cross Jumps

Jump two footed over a small row of teddies/teddies. Jump left, right, left and repeat. Similar to the speed bounce. Stand sideways to the items.



Level 1: 10 sec level 2: 30 sec Level 3: 45 sec

Strengthen abs

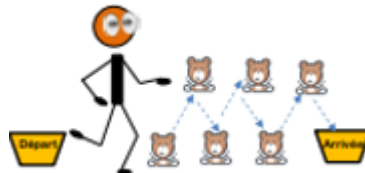
Place the tip of your toes on the edge of a coffee table. Legs straight. Flat hands on the floor. Make your way around the table by moving your right hand, then your right leg to your right, followed by your left hand and your left foot.



Level 1: 10 teddies Level 2: 20 Level 3: 30

Circuit

Set a circuit as shown below. Run to and touch each item as quickly as possible. Touch with the hand closest to the item and push back off with the outside foot.



Level 1: 10 teddies Level 2: 20 Level 3: 30

Throws

This is like the “jeu de boules”! First, stand behind the line and throw a sock. Then throw teddies and aim for the sock. Try underarm and overarm.



Variation: distance from the sofa

Be active with Coo

This is board 4 of your daily or weekly physical activities! To remain in good physical condition, complete the challenges that Coo is setting for you.

Level 1: from 4 years old

Level 2: from 6 years old

Level 3: from 8 years old

The levels are a guide only. Adapt the levels to your child's physical abilities.



PLANCHE 4

Renforcement Bras ou Jambes

Boxe avec des peluches dans tes mains ou des bouteilles d'eau pour les plus grands.



Niv1 : 10 sec(x2) Niv2 : 15 sec(x2) Niv3 : 30sec (x3)

Sauts gauche droite

Rebondir de droite à gauche et inversement au-dessus d'une petite haie de nounours /chaussettes ou autre !



Niv1 10 sec Niv2 30 sec Niv3 45 sec
Variable : Bats ton record en X secondes.

Gainage - abdos

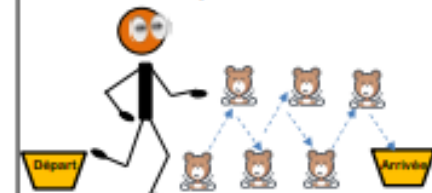
Pointes de pieds sur le bord d'une table basse. Jambes tendues. Les mains au sol. Décale alternativement la main droite et le pied droit, puis la main gauche et le pied gauche pour longer la table ou en faire le tour.



Niv1 : 1 fois Niv2 2 fois Niv3 3 fois

Parcours/ course

Parcours : Courir le plus vite possible en touchant toutes les peluches ou chaussettes.



Niv1 2 fois Niv2 4 fois Niv3 6 fois
Variable : Utilise un chrono et bats ton record 3 fois.

Lancers

Comme à la pétanque ! Viser des peluches ou des chaussettes.



Variable : jouer sur la distance et le nombre d'objets.

FAIS DU SPORT AVEC COO !

Voici la planche 4 des activités physiques à réaliser dans la journée ou pendant la semaine ! Relève les défis proposés par Coo pour garder la forme.

Niveau 1 : A partir de 4 ans
Niveau 2 : A partir de 6 ans
Niveau 3 : + de 8 ans

Ces niveaux sont à titre indicatif. Il faut adapter selon la capacité physique de l'enfant /adulte.

