

# POUR FAIRE DU SPORT A LA MAISON

1. Rends-toi sur le site : [www.gorilla.ch](http://www.gorilla.ch) et apprends les base du breakdance. Il te faudra un peu de place.

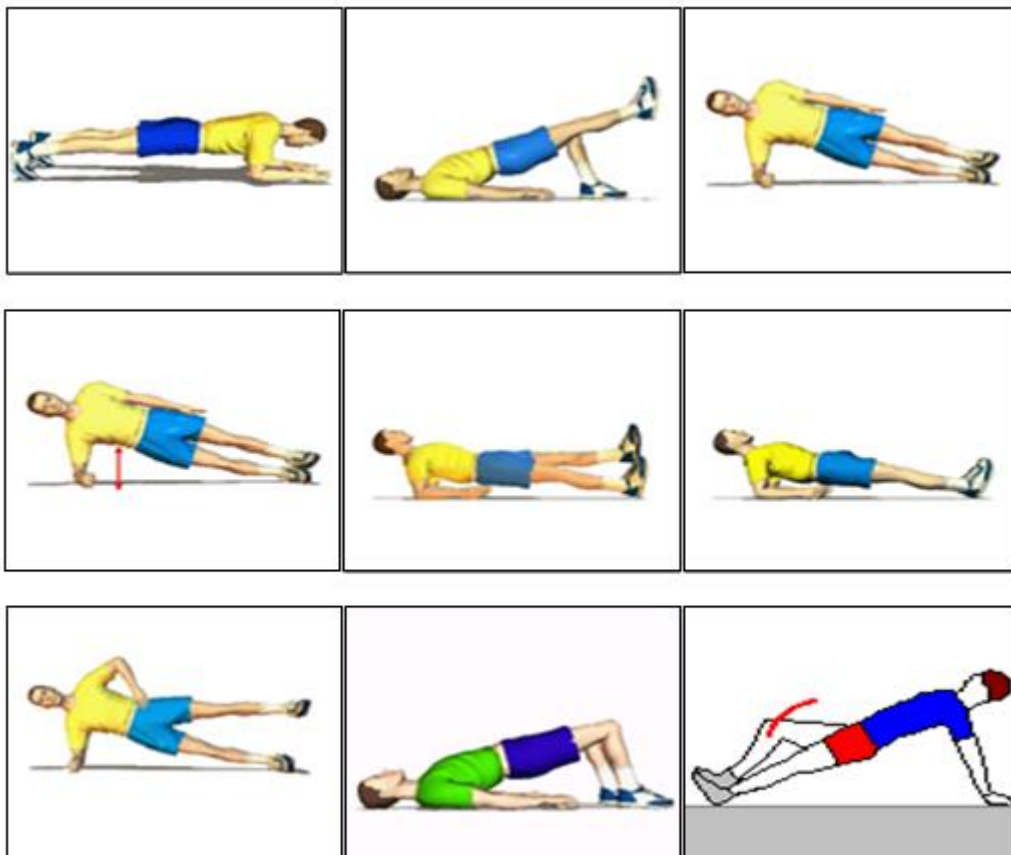
*Matériel à se procurer : ordinateur, wifi*

Suivre attentivement les vidéos pour apprendre les pas de base.

- crossing step (vidéo 4)
- new style (vidéo 5)
- for backward (vidéo 6)
- huck (vidéo 7)
- step (vidéo 8)
- baby love (vidéo 9)
- rotation step (vidéo 10)
- baby freeze (vidéo 11)

2. Fais ces exercices de gainage tous les jours. 30 secondes par exercice pour maintenir ton corps musclé.

*Matériel à se procurer : petit tapis ou par terre sur un linge*



**3. Essaie de reproduire les différentes postures de Yoga. Pour qu'une posture soit validée, tu dois tenir au minimum 30 secondes sans bouger. Choisis 3 postures différentes par jour.**

*Matériel à se procurer : petit tapis ou par terre sur un linge*

Petit conseil, c'est encore mieux avec de la musique douce et calme 😊



## Les postures



Tu peux aussi regarder cette vidéo et faire les mouvements :  
<https://www.youtube.com/watch?v=cM6opeQN9H0>

#### **4. Tu as besoin de bouger, de rigoler ? Suis ces vidéos et tente de reproduire les mouvements !**

*Matériel à se procurer : ordinateur, wifi*

[https://www.youtube.com/watch?v=Yt0wuk\\_bOXI](https://www.youtube.com/watch?v=Yt0wuk_bOXI)

(chorégraphie à reproduire)

<https://www.youtube.com/watch?v=PsPucGotvw4>

(HIIT pour enfants)

[https://www.youtube.com/watch?v=tH5km\\_LC8s](https://www.youtube.com/watch?v=tH5km_LC8s)

(chorégraphie à reproduire)

<https://www.youtube.com/watch?v=piUqc3W-FJI>

(la gym des animaux)

**Niveau ultime** : tu peux prendre ta musique préférée et inventer toi une chorégraphie !