

ᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃ ᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃ

Dos à dos

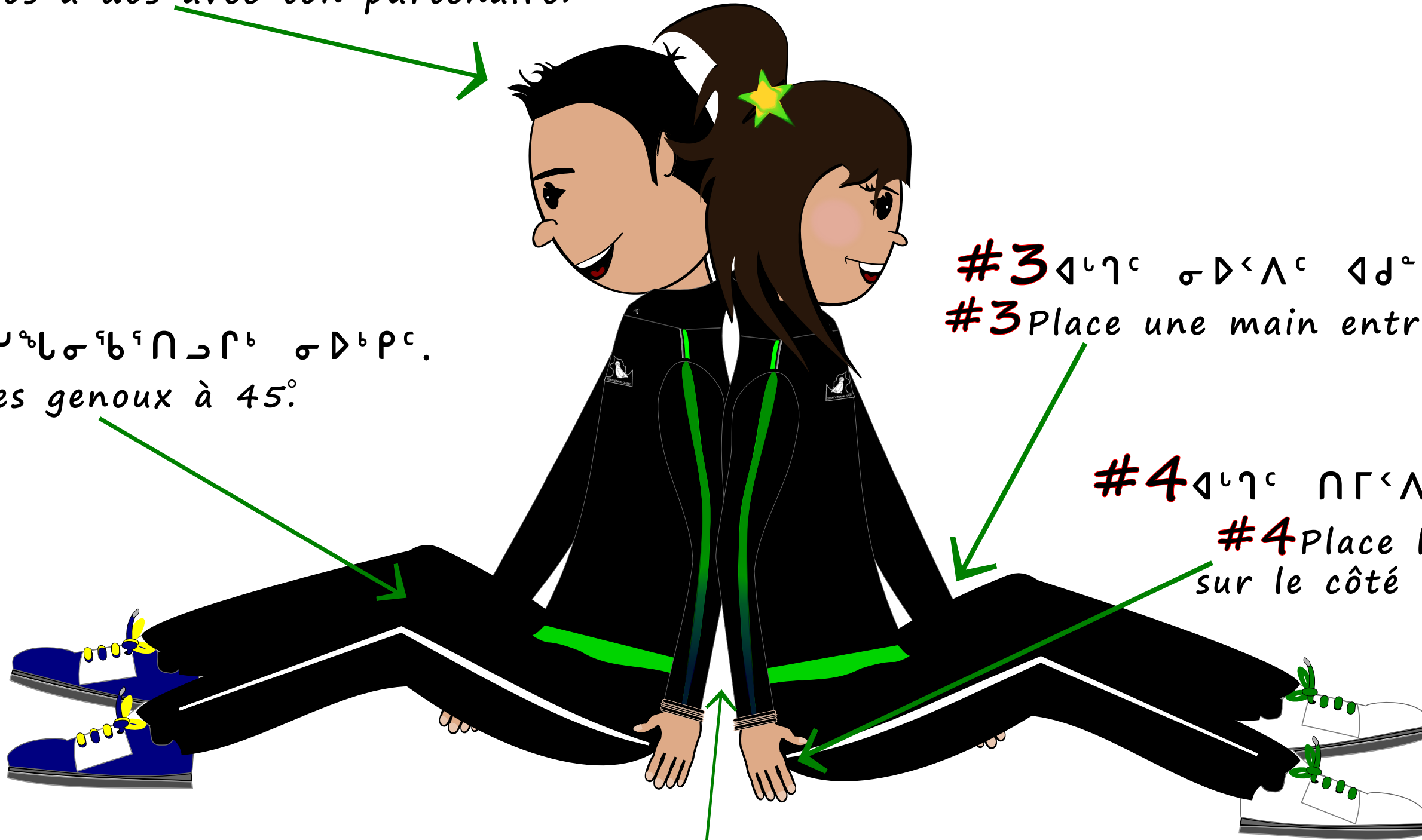
#1 ᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃ ᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃ ᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃ.
#1 Assieds-toi dos à dos avec ton partenaire.

#2 45-ᐅᐃᐃ ᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃ ᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃ.
#2 Plie tes genoux à 45°.

#3 ᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃ ᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃ.
#3 Place une main entre tes jambes.

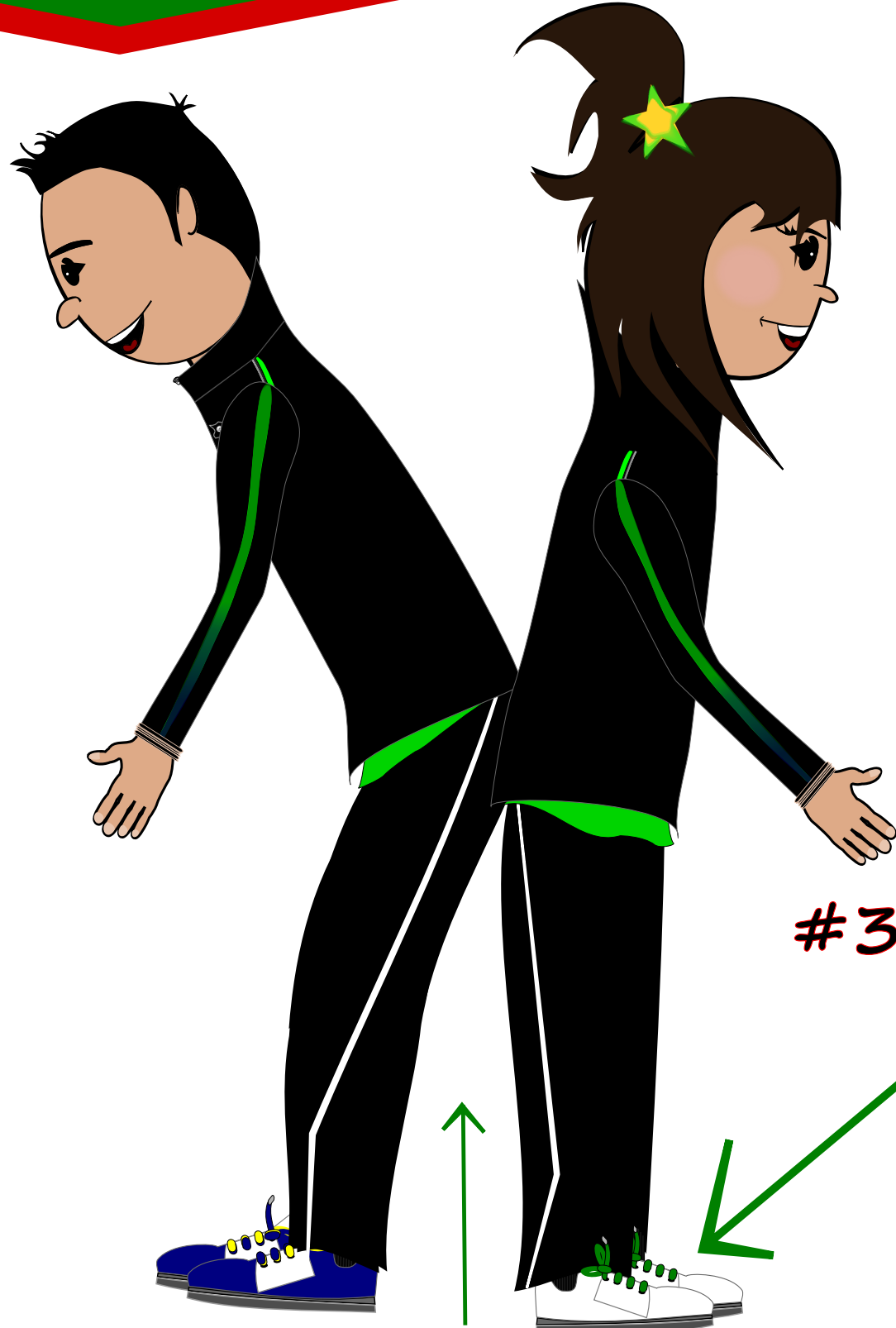
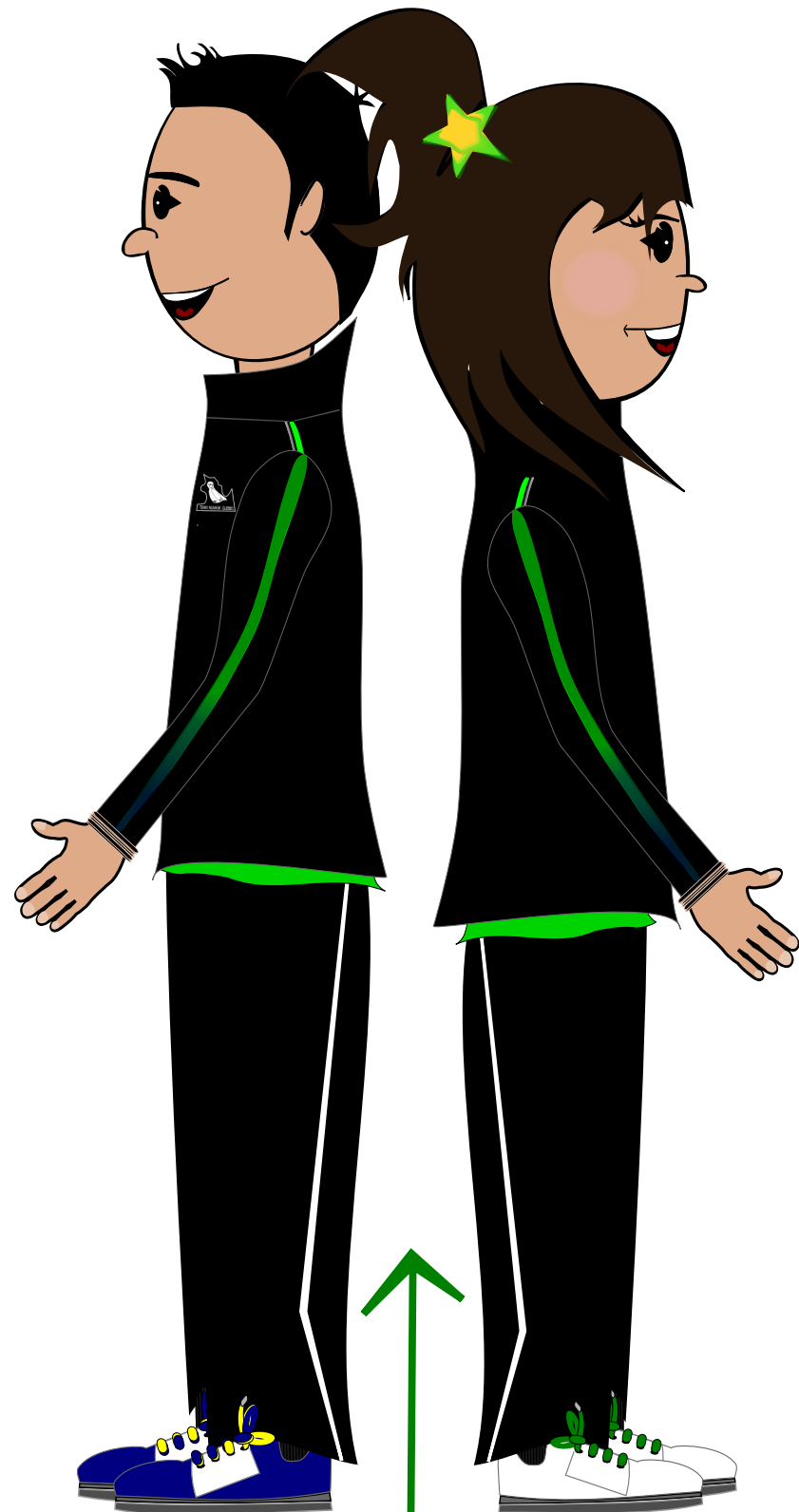
#4 ᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃ ᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃ.
#4 Place l'autre main sur le côté de ton corps.

#5 ᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃ ᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃ ᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃᐃ.
#5 Essaie de pousser ton partenaire hors de sa position.



ᐃᐸᐸᐱᐁᐆ ᐆᐁ ᐱᐅᐆᐃᐆᐁᐆᐁ ᐃᐸᐸᐱᐁᐆ ᐆᐁ

Pousse-fesses



#1 ᐱᐅᐆᐃᐆᐁᐆᐁ ᐆᐁ ᐃᐸᐸᐱᐁᐆᐁ ᐆᐁ ᐃᐸᐸᐱᐁᐆᐁᐆᐁ ᐆᐁ ᐆᐁᐆᐁᐆᐁ.

#1 Place-toi dos à dos avec ton partenaire.

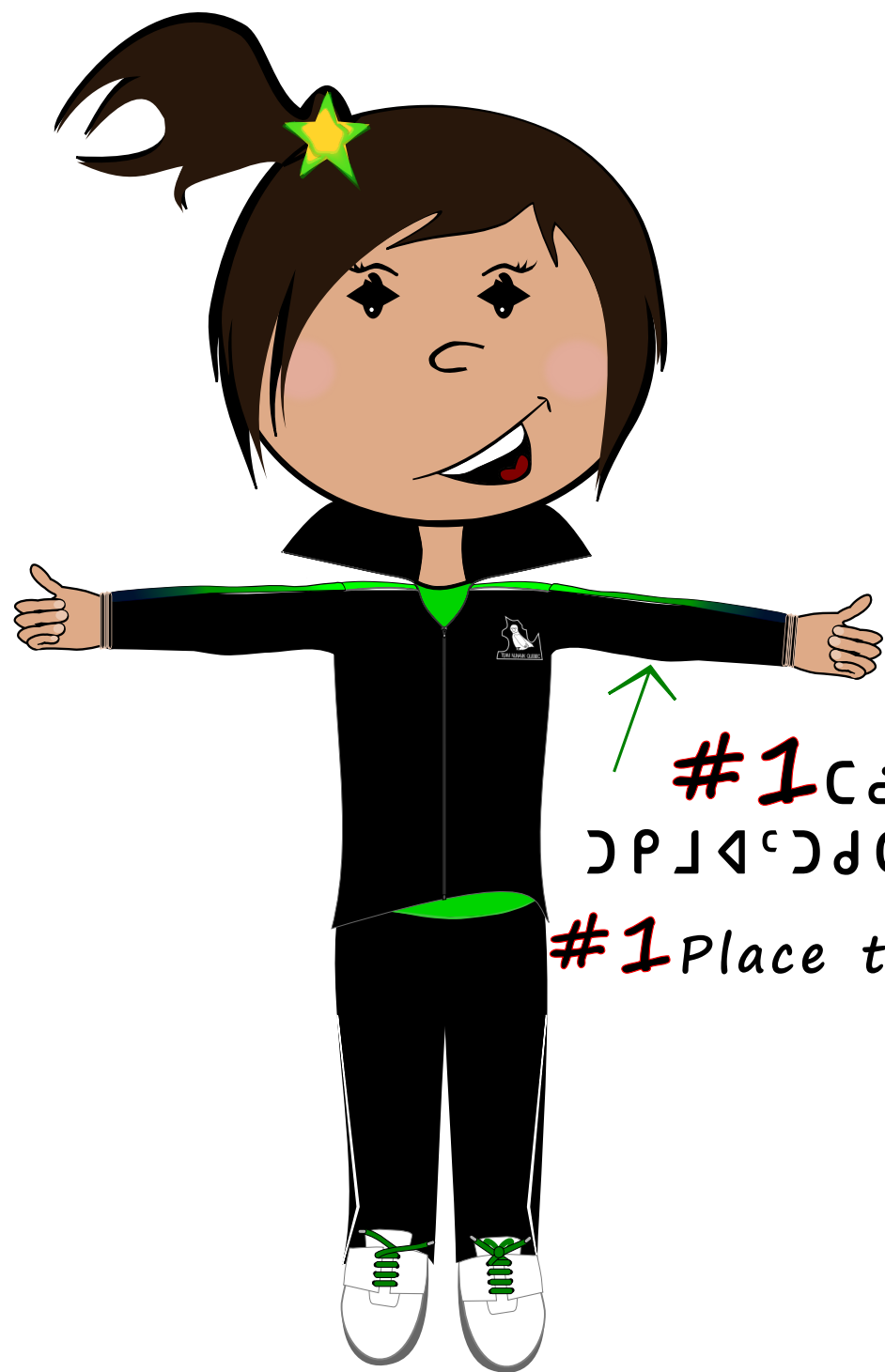
#2 ᐃᐸᐸᐱᐁᐆᐁ ᐆᐁ ᐱᐅᐆᐃᐆᐁᐆᐁᐆᐁ ᐆᐁ ᐆᐁᐆᐁᐆᐁᐆᐁ.

#2 Utilise tes fesses, pour pousser ton partenaire.

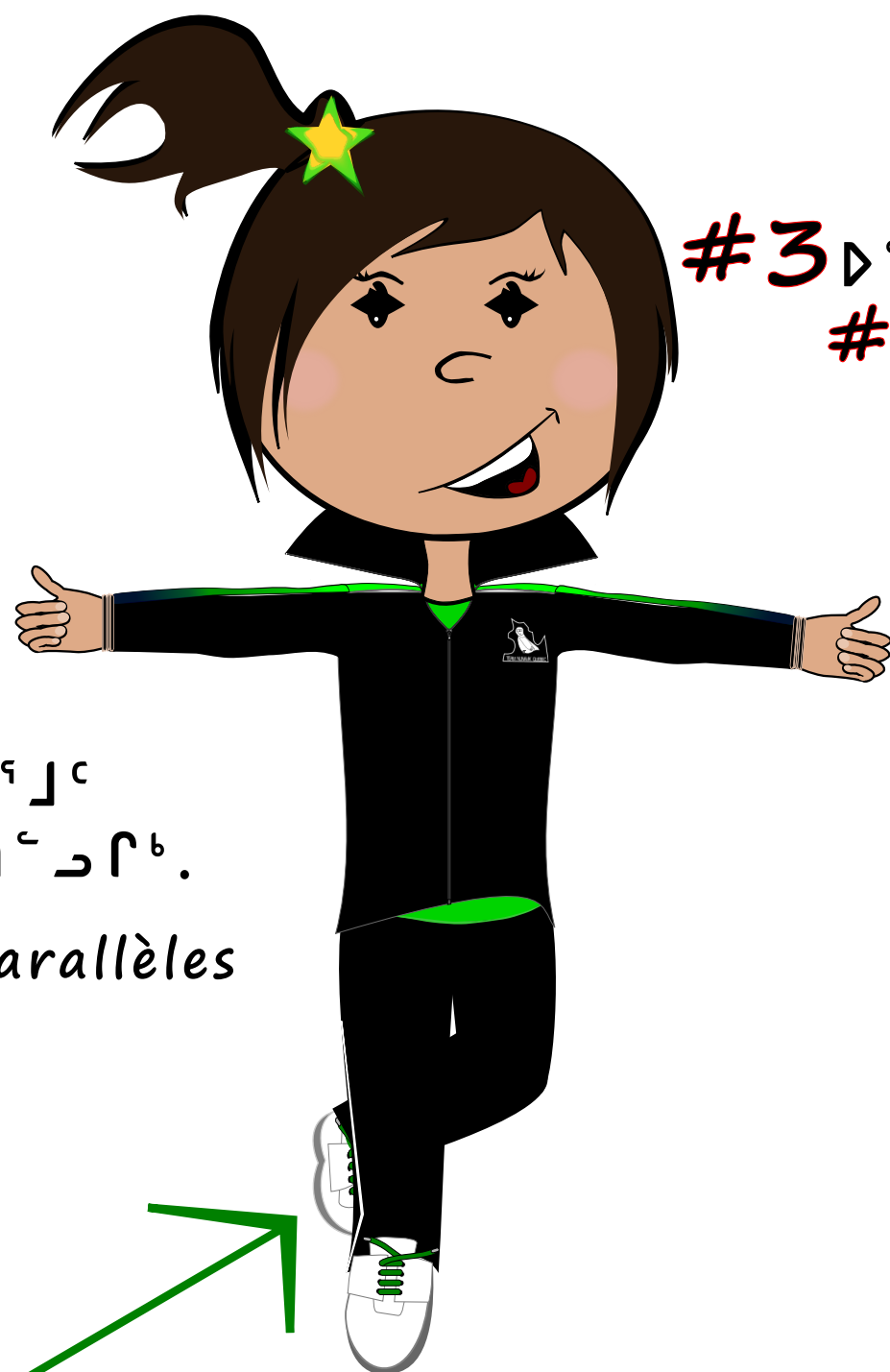
#3 ᐃᐱᐱᐱᐆᐁ ᐆᐁ ᐆᐁᐆᐁᐆᐁᐆᐁᐆᐁ.
#3 Garde tes pieds en place.
Gagnant : 2/3



ᐃᑦ ᐱᑦ ᐅᑦ ᐅᑦ ᐅᑦ ᐅᑦ ᐅᑦ ᐅᑦ Saut du hibou

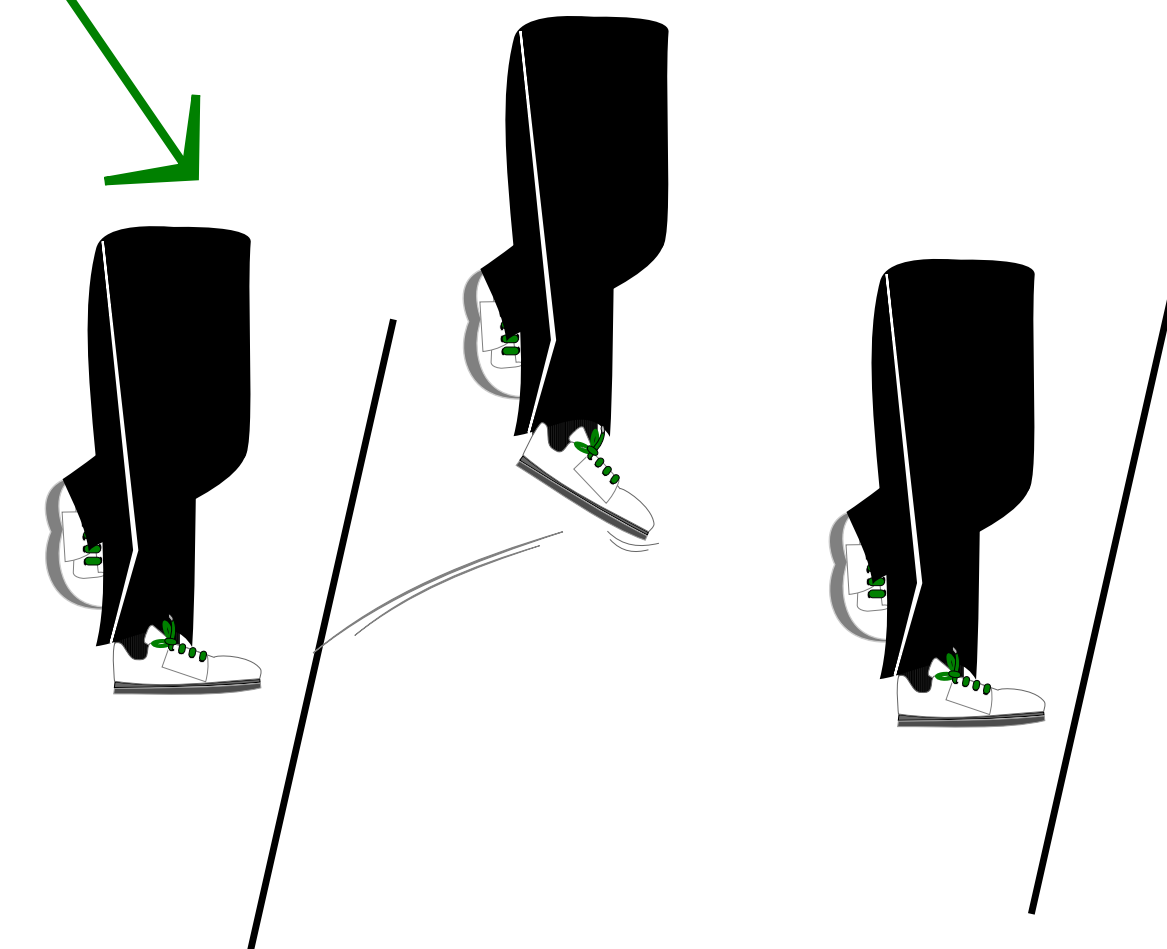


#1 ᐃᑦ ᐅᑦ ᐅᑦ ᐅᑦ ᐅᑦ ᐅᑦ ᐅᑦ
ᐃᑦ ᐅᑦ ᐅᑦ ᐅᑦ ᐅᑦ ᐅᑦ ᐅᑦ
#1 Place tes bras parallèles
au sol.

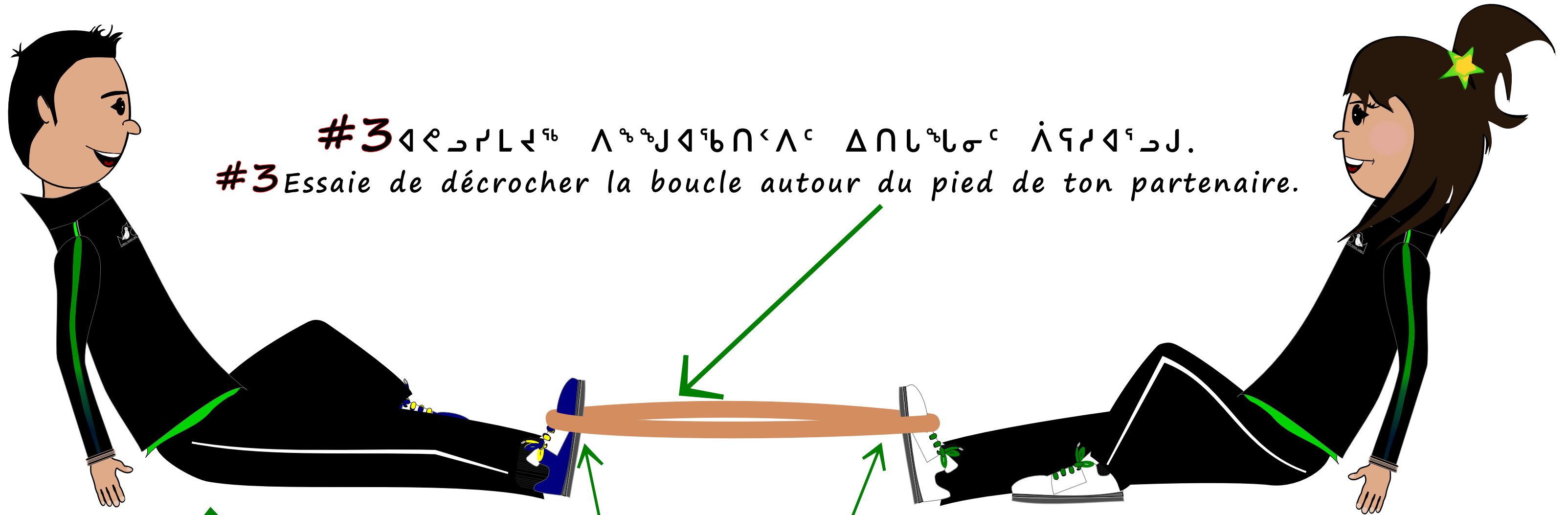


#2 ᐅᑦ ᐅᑦ ᐅᑦ ᐅᑦ ᐅᑦ ᐅᑦ
#2 Accroche ton pied derrière ton autre jambe.

#3 ᐅᑦ ᐅᑦ ᐅᑦ ᐅᑦ ᐅᑦ ᐅᑦ ᐅᑦ ᐅᑦ ᐅᑦ ᐅᑦ ᐅᑦ
#3 Saute le plus loin possible et
autant de fois que tu le peux.



Δοκιμή με ζευγάρι Tire-pied



#3 Δοκιμάστε να ξεβιδώσετε τη βρόττα γύρω από το πόδι του συντρόφου σας.
#3 Essaie de décrocher la boucle autour du pied de ton partenaire.

#2 Δοκιμάστε να βιδώσετε τη βρόττα γύρω από ένα από τα πόδια σας.
#2 Place une boucle autour d'un de vos pieds.

#1 Κάθισε στο έδαφος, απέναντί σου.
#1 Assieds-toi au sol, face à ton partenaire.