

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|--|--|
| <p>Fais le salut</p> <p>HAJIME !</p> | <p>Sautille sur place pendant 30 secondes</p> | <p>Sautille sur place pendant 40 secondes</p> | <p>Sautille talons/fesses pendant 30 secondes</p> | <p>Fais 10 sauts, le plus haut possible</p> | <p>Fais 10 « sauts de grenouille »</p> | <p>Sautille 30 secondes en montant les genoux</p> |  <p>Relance le dé</p> |
| <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 10px 20px; border-radius: 10px; text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">Le Parcours du karaté Kid</h2> </div>  </div> | | | | | | | <p>Fais sur place une série de 10 tsukis</p> |
| <p>Sur place, fais 10 fois le blocage Gedan Barai + Gyaku tsuki</p> | <p>Sur place, fais 10 fois le mouvement blocage haut Jodan Age Uke</p> | <p>Sur place, donne 10 coups de poings de face</p> |  <p>Relance le dé</p> | <p>Fais 10 Mawashi Geri dans une cible (coussin) tenue par un partenaire</p> | <p>Mets toi en Kiba Dachi et fais 20 tsukis</p> | <p>Reste en Kiba Dachi durant 30 secondes</p> | <p>Fais sur place une série de 10 Mae geri</p> |
| <p>Sur place, fais 10 fois le blocage Uchi Uke</p> | <p>Règles du jeu : Lance le dé et avance ton pion dans le plateau de jeu. Réalise les exercices demandés dans chaque case que tu visites, jusqu'à la fin du parcours. Le premier qui termine pile sur la case « Yame » a gagné.</p> | | | | | |  |
| <p>Passe ton tour</p>  | <p>En avançant, donne 10 coups de poings (oï tsuki)</p> | <p>En avançant, donne 10 coups de pieds (mae geri)</p> | <p>30 secondes en position de flamand rose</p> | <p>En avançant, donne 5 coups de poings et 5 coups de pieds (oï tsuki mae geri)</p> | <p>Reculé de 3 cases</p>  | <p>« seiza mokuso » Assis sur les genoux, fermer les yeux pendant 30 secondes.</p> | <p>YAME !</p> <p>Fais le salut</p> |