


Fais le salut HAJIME !	Sautille sur place pendant 20 secondes	Sautille sur place pendant 30 secondes	Fais des « sauts de grenouille » sur place pendant 30 secondes	Fais 15 sauts, le plus haut possible	Fais 10 « sauts de grenouille » suivis de 10 sauts très hauts	Sautille 30 secondes en montant les genoux	 Relance le dé
-----------------------------------------	----------------------------------------	----------------------------------------	----------------------------------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------------------------------	--------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------



Le parcours du petit panda





Fais un aller-retour en mode « petit chat » à 4 pattes mains et genoux

Sur place, fais 10 fois le blocage « fermer la porte » (soto uke)	Sur place, fais 10 fois le mouvement « bloquer le coup de marteau » (age uke)	Sur place, donne 10 coups de poings de face (choku tsuki)	 Relance le dé	Fais un aller-retour en mode « serpent »	Fais un aller-retour en mode « sauts de lapin »	Fais un aller-retour en mode « sauts de grenouille »	Fais un aller-retour en mode « grand chien » à 4 pattes mains et pieds
-------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------	-------------------------------------------------	------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------

Sur place, fais 10 fois le blocage « sortir une épée » (uchi uke)

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.



Passé ton tour 	En avançant, donne 10 coups de poings (oi tsuki)	En avançant, donne 10 coups de pieds (mae geri)	30 secondes en position de flamand rose	En avançant, donne 5 coups de poings et 5 coups de pieds (oi tsuki mae geri)	Reculé de 3 cases 	« seiza mokuso » Assis sur les genoux, fermer les yeux pendant 30 secondes.	YAME ! Fais le salut
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	-------------------------------------------------	-----------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------