|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Facilité | Difficulté |
| Ours |  | * Coordination (Exécuter le mouvement des bras et des jambes en même temps.)
* Épuisement des bras à long terme
 |
| Girafe | * Mouvement des bras est simple
 | * Épuisement des bras à force de les tenir dans les airs
* Épuisement des pieds à forcer de marcher sur la pointe
* Maintenir son équilibre sur la pointe des pieds
 |
| Ver de terre | * Fait travailler nos bras et nos jambes
 | * Mouvement des jambes (remonter les fesses)
 |
| Poule | * On marche comme en petit bonhomme
 | * Coordination (Exécuter le mouvement des bras et des jambes en même temps.)
* Maintenir son équilibre
 |
| Hérisson | * On fait comme se tenir en boule
 | * Maintenir sa tête levée
* Épuisement des muscles du ventre
 |
| Kangourou | * Mouvement des mains et des jambes
 |  |
| Phoque | * Mouvement similaire à lorsqu’on rampe
* Fait seulement travailler les bras
 | * Épuisement des bras (principal muscle que l’on utilise)
* Maintenir les jambes collées
 |
| Grenouille | * On fait seulement sauter
* Fait travailler nos jambes et nos mains en même temps
 | * Épuisement des jambes à long terme
 |