

PROPOSITIONS « bouger à la maison »

Les statues :

Disposer dans le salon ou dans toute la maison/l'appartement les « cartes/position ».

Circuler de carte en carte et garder la position montrée sur la carte pendant 5 secondes. Faire plusieurs fois le circuit afin de mémoriser les positions sur chaque lieu.

Enlever les cartes et refaire le circuit de mémoire.

Choisir trois positions et les enchaîner sur place en dehors du « circuit ». Les enchaîner de plus en plus rapidement puis ralentir progressivement jusqu'à produire les trois positions à la suite en 30 secondes puis 1 minute.

Défis :

1/tenir une position 15 secondes, 20 secondes...

2/écouter un court morceau musical (1 min.) et y faire « tenir », exactement, l'enchaînement des 3 positions.

LES CARTES-POSITION



