

# DÉ Taiiso gambettes #1

Jette le dé,  
essaye de faire ce qui est indiqué!

Un p'tit mémo  
(si besoin!)

n'oubliez pas que vous avez 2 Jambes!

1. battements jambe latérale x 20
2. battements jambe allongé x 20
3. extensions jambes x 10
4. ouvertures du genou x 10
5. fentes latérales x 20
6. flexions sumo x 20

On s'applique sur les exercices,  
on adapte à ses capacités,  
on RESPIRE

On peut jouer seul(e), à plusieurs  
avec un chrono, un nombre de lancés  
devoir tout valider...  
à vous de fixer la règle!

**TAÏSO**  
J'♥ÇA!

