REFLEXES !

Prends une bouteille ou une peluche.

Tiens-la devant toi, par le bouchon ou la tête, paume de la main vers le sol.

Lâche-la et essaye de la rattraper avant qu’elle ne touche le sol.

Si c’est facile, pose la main sur ton épaule, lève le coude à hauteur de l’épaule, et pose la bouteille ou la peluche sur ton coude.

Baisse le coude et essaye de rattraper la bouteille ou la peluche avant qu’elle ne touche le sol.

Essaye aussi de l’autre main !