LA GRENOUILLE

Avec la posture de la grenouille,
on assouplit les articulations des hanches
et des genoux, et on rit beaucoup !

1 Les bras calés entre tes jambes écartées,
pieds et mains posés sur le sol,
tout accroupi, te voici...
une verte grenouille, toute jolie !

2 Tes mains restent au sol,
tu sautilles plusieurs fois
et tu rebondis sur tes 2 pieds,
comme une grenouille bien réveillée !

3 Puis tu appuies bien fort
sur la terre, avec tes mains,
avec tes pieds. Tes genoux
sont encore un peu pliés,
tu te prépares à remonter !

4 Te voici maintenant debout,
bien planté et les bras relâchés.
Tu redeviens un enfant,
tel que tu étais, juste avant !