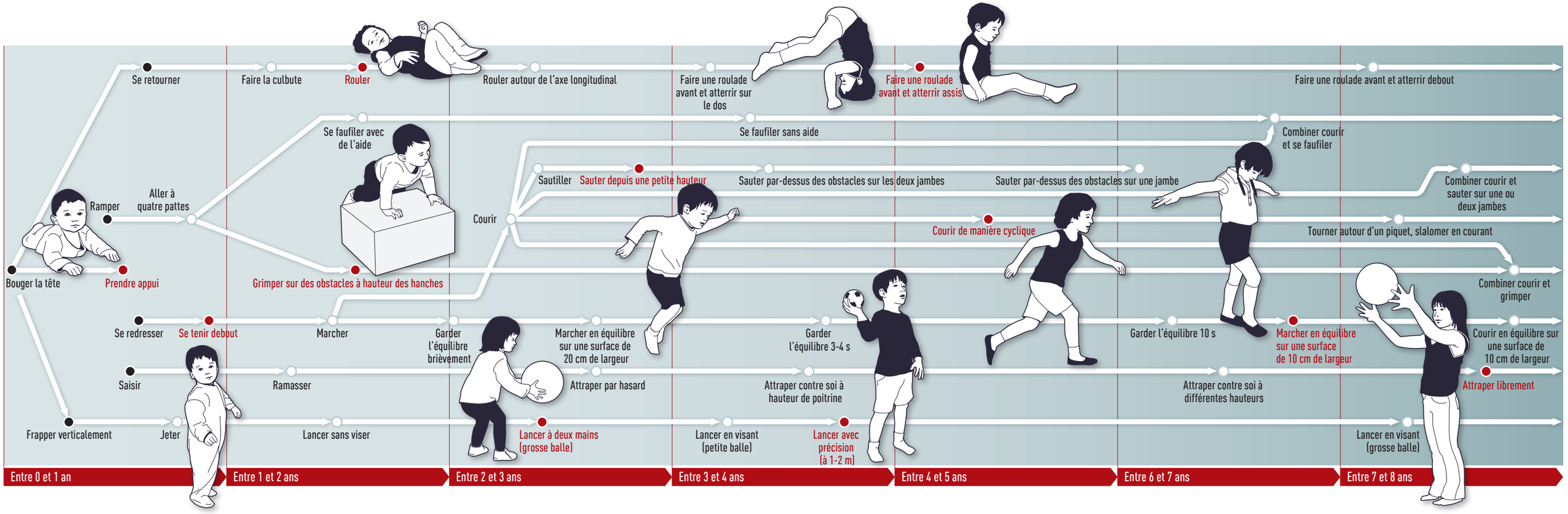
Bouger la tête
Ramper
Prendre appui
Aller à quatre pattes
Se retourner
Faire la culbute
Rouler
Rouler autour de l'axe longitudinal
Faire une roulade avant et atterrir sur le dos
Faire une roulade avant et atterrir assis
Faire une roulade avant et atterrir debout
Se faufiler avec de l'aide
Grimper sur des obstacles à hauteur des hanches
Se faufiler sans aide
Combiner courir et se faufiler
Courir
Sautiller
Sauter depuis une petite hauteur
Sauter par-dessus des obstacles sur les deux jambes
Sauter par-dessus des obstacles sur une jambe
Combiner courir et sauter sur une ou deux jambes
Courir de manière cyclique
Tourner autour d'un piquet, slalomer en courant
Combiner courir et grimper
Se redresser
Se tenir debout
Marcher
Garder l'équilibre brièvement
Marcher en équilibre sur une surface de 20 cm de largeur
Garder l'équilibre 3-4 s
Garder l'équilibre 10 s
Marcher en équilibre sur une surface de 10 cm de largeur
Courir en équilibre sur une surface de 10 cm de largeur
Saisir
Ramasser
Attraper par hasard
Attraper contre soi à hauteur de poitrine
Attraper contre soi à différentes hauteurs
Attraper librement
Frapper verticalement
Jeter
Lancer sans viser
Lancer à deux mains (grosse balle)
Lancer en visant (petite balle)
Lancer avec précision (à 1-2 m)
Lancer en visant (grosse balle)
Entre 0 et 1 an
Entre 1 et 2 ans
Entre 2 et 3 ans
Entre 3 et 4 ans
Entre 4 et 5 ans
Entre 6 et 7 ans
Entre 7 et 8 ans