

La petite souris

La petite souris monte le long du bras en s'agrippant pour ne pas tomber : serrer la peau délicatement entre le pouce et l'index tout en se déplaçant en rythme (le rythme peut être imposé par des pulsations avec des claves ou en tapant dans les mains ... on peut accélérer ou ralentir sur le temps de la montée). Changer de main quand la souris est arrivée sur l'épaule.



La petite araignée

La petite araignée est posée dans ta main ouverte et monte en se tortillant (bouger les doigts) jusqu' à ton épaule : changer de main quand l'araignée est arrivée en haut.



Le pianiste

Poser les deux mains à plat sur la table. Soulever les deux pouces ensemble sans décoller les mains : cinq fois. Faire à l'identique avec chaque doigt de la main (les index, les majeurs, ... ce qui est l'occasion de les nommer)

Pour finir l'exercice faire bouger tous les doigts comme si on jouait du piano. Les paumes des mains doivent toujours rester bien posées sur la table.

