

Routine du bricoleur

Bien préparer son corps avant d'utiliser des outils (crayon et ciseaux)



Je suis un bricoleur et j'ai beaucoup de muscles dans mes bras

Je me fais des pressions profondes sur les muscles des bras et dans les mains.

Je ne sais pas ce que je vais construire aujourd'hui...

Je monte et je redescends mes épaules.



Et aussi des fenêtres que je vais ouvrir et refermer

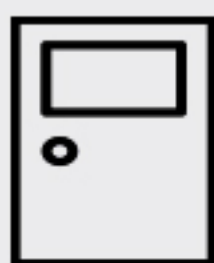
J'élève mes bras au dessus de ma tête et je les redescends.

Et une belle clôture bien barrée.

J'accroche mes doigts au centre du corps et j'éloigne mes bras l'un de l'autre.

Ah! Je sais...une maison avec un toit pointu.

Je pousse les paumes de mes mains une contre l'autre (mes mains sont le toit de la maison).



Et une poignée pour ouvrir et refermer la porte.

Je colle mon coude sur mon corps et je tourne mon avant-bras aller-retour comme pour ouvrir une porte.

Quand il pleut, j'entre à l'intérieur...

Je fais de la pluie avec mes doigts sur mes cuisses.

mais quand il fait beau, je construis avec mon marteau.

Je cogne 3 fois chaque doigt sur mon pouce à tour de rôle.

