

BALLOON KEEP-UPS

BALLON DANS
LES AIRS



1. BLOW UP A BALLOON AND THROW IT IN THE AIR.

2. USING YOUR HANDS (OR OTHER PARTS OF YOUR BODY!) HIT THE BALLOON TO KEEP IT IN THE AIR AND AVOID LETTING THE BALLOON TOUCH THE GROUND.

3. USE A TIMER TO COUNT HOW LONG YOU CAN KEEP THE BALLOON IN THE AIR FOR, AND THEN TRY AGAIN TO BEAT YOUR SCORE!

TO MAKE IT MORE CHALLENGING, TRY KEEPING MORE THAN ONE BALLOON UP IN THE AIR, OR TIE ONE HAND BEHIND YOUR BACK!

**TIP: DON'T HAVE A BALLOON?
USE A ROLLED UP PAIR OF SOCKS INSTEAD!**



1. GONFLEZ UN BALLON ET LANCEZ-LE EN L'AIR.

2. À L'AIDE DE VOS MAINS (OU D'AUTRES PARTIES DE VOTRE CORPS!), FRAPPEZ LE BALLON POUR LE GARDER DANS LES AIRS ET L'EMPÊCHER DE TOUCHER LE SOL.

3. UTILISEZ UN CHRONOMÈTRE POUR SAVOIR COMBIEN DE TEMPS VOUS POUVEZ GARDER LE BALLON DANS LES AIRS. ESSAYEZ ENSUITE DE BATTRE VOTRE PROPRE RECORD!

POUR VOUS METTRE ENCORE PLUS AU DÉFI, ESSAYEZ DE GARDER PLUS D'UN BALLON DANS LES AIRS OU ATTACHEZ-VOUS UNE MAIN DERRIÈRE LE DOS!

CONSEIL : VOUS N'AVEZ PAS DE BALLON? UTILISEZ PLUTÔT UNE PAIRE DE CHAUSSETTES ROULÉES EN BOULE!

