

Jeux pour seniors 60+ en forme – Retour au calme: Orbite humaine

Les participants entraînent leur adresse et leur équilibre en groupe.

Tout le monde forme un cercle en se donnant la main. En fonction de la taille du groupe, deux à quatre cerceaux sont insérés dans le cercle entre les participants. Les cerceaux circulent alors d'une personne à l'autre pour accomplir un tour complet. On ne se lâche jamais les mains.



Matériel: Deux à quatre cerceaux

Source: Barbara Vanza, Erika Tschumi, Sonja Werz (Pro Senectute)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO