

Perception par le mouvement – Sens de la force: Jeux extensifs – La tour de Tokyo (ascenseur)



Les objectifs de cet exercice sont les suivants: perception de la force externe (poids de la personne) et de sa propre force (nécessaire pour soulever la charge).

Histoire: Des esprits malveillants bloquent l'ascenseur de la tour de Tokyo. Heureusement, les liftiers de l'hôtel accourent pour libérer les personnes immobilisées.

Un ou plusieurs fantômes pourchassent les hôtes. La personne touchée reste figée sur place. Elle est libérée lorsqu'un ou plusieurs liftiers la soulèvent du sol et la reposent (mouvement d'ascenseur).

Remarque: Deux ou plusieurs liftiers obligatoires pour soulever le camarade si la différence de taille et de poids est importante.

Source: Manuela Zgorski-Lätsch, Jsabelle Scheurer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO