

Energy Breaks – Concentration: Nez et oreille

Les participants effectuent la suite de mouvements de cet exercice selon un rythme donné. Les deux hémisphères du cerveau sont sollicités simultanément.

Assis ou debout. Taper les cuisses avec les deux mains, puis pincer l'oreille gauche avec la main droite et le nez avec la gauche. Taper à nouveau les cuisses avec les deux mains et effectuer le même exercice en changeant de mains.



Variante

plus simple

Compter jusqu'à trois et pincer l'oreille gauche avec la main droite et le nez avec la gauche. Effectuer une pause. Compter à nouveau jusqu'à trois et reproduire le même mouvement en changeant de mains.

plus difficile

Augmenter le rythme.

Source: [Cartothèque «Fingerspiele»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO