

Jeux pour seniors 60+ en forme – Partie principale: Mikado

L'entraînement d'endurance se combine avec un exercice de motricité fine. Un défi intéressant.

Concours par équipes. Les participants se mettent en colonne derrière une ligne de départ. Devant eux est posé un cerceau avec cinq baguettes (jeu de mikado) ou pailles par personne.

Au signal, les premiers s'élancent, retirent une baguette, sans faire bouger l'ensemble, et vont la poser dans le cerceau posé sur la ligne d'arrivée en face. Si les baguettes ont bougé, le participant laisse sa pièce dans le cerceau et revient passer le relais au suivant.



Quel groupe dépose le jeu au complet dans le second cerceau le plus rapidement?

Matériel: Cinq longues pailles ou baguettes de mikado par participant, deux cerceaux par équipe

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO