

DomiGym – Echauffement: Cage en verre

Cet exercice est un bon moyen pour débiter la leçon tranquillement. Il mobilise les membres inférieurs et supérieurs.

Debout dans une cage en verre imaginaire, les participants cherchent, sans y parvenir, une faille. Ils examinent toutes les faces de la cage – devant, derrière, de côté, en haut, en bas – avec les pieds et les mains.

Variantes

- Agrandir ou réduire la cage en verre.

plus facile

- En position assise.

Matériel: Chaises

Source: Vincent Brügger, responsable Mouvement, sport, formation, culture, Pro Senectute Suisse; Fanny Meier et Lucas Gigon, responsables Mouvement et sport, Pro Senectute Arc Jurassien



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO