Acrobatie avec partenaire – Début en douceur: Twister

La coordination, la tenue du corps et les contacts physiques sont au centre de cet exercice.

Aligner six sautoirs en forme de cercle pour chacune des quatre couleurs et les numéroter jusqu'à six.

Les joueurs lancent le dé pour déterminer la couleur et le chiffre pour le pied et pour la main. Ils placent ensuite leurs appuis sur les emplacements correspondants. Deux joueurs ne peuvent pas se retrouver sur le même point. Le gagnant est celui qui reste le dernier sur le tapis sans tomber.

Remarque: Le jeu Twister est également disponible sur le marché. Il combine idéalement coordination, tenue du corps, équilibre et contacts physiques. Mais on peut aussi confectionner son propre jeu avec le matériel de la salle de gymnastique.

Matériel: Six sautoirs avec quatre couleurs différentes, dés avec les couleurs et dés classiques

Source: Corinne Spichtig, Yann Krieger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO