

Jeux sur la chaise pour 60 ans et plus – Mise en train: Zipp-Zapp

La mobilisation de la colonne vertébrale prend ici une tournure ludique qui requiert tout de même une certaine concentration.

En cercle. Le premier dit:

- «Zipp» et il pivote son buste vers le voisin de gauche, ou:
- «Zapp» et il pivote son buste vers le voisin de droite.

Le voisin vers lequel s'est tourné le premier participant fait de même. Et ainsi de suite.



Variante

plus difficile

Ajouter des consignes:

- «Papp»: celui qui l'énonce choisit le joueur suivant en lui faisant un clin d'œil.
- «Huui»: celui qui a reçu le clin d'œil («Papp») peut soit poursuivre avec «Zipp» ou «Zapp», ou alors se lever (si c'est possible), regarder entre ses jambes et redonner, avec un «Huui», le «Papp» à celui qui le lui avait adressé. En revanche, il n'est pas possible d'énoncer un «Papp» à l'attention d'une autre personne.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO